

## ■ عنوان مقاله:

بدن؛ نخستین خانه بقا:

بازاندیشی رنج روانی از منظر قواعد بقامحور، احکام عصبی و آگاهی ناظر

نویسنده: رامین بیداری

پژوهشگر مستقل در حوزه های علوم اعصاب، آگاهی، فلسفه و معنویت

---

## ■ چکیده

بدن نخستین بستر تجربه حیات انسان است و تمامی سامانه های زیستی و عصبی در آغاز برای حفظ و محافظت از آن تکامل یافته اند. از نخستین سال های زندگی، مغز در مواجهه با محیط، خانواده و تجربه های فردی، الگوهایی را می آموزد که هدف اصلی آن ها افزایش احتمال بقاست. این مقاله چارچوبی مفهومی ارائه می کند که بر اساس آن، مغز علاوه بر پردازش تجربه ها، مجموعه ای از قواعد بقامحور را شکل می دهد؛ قواعدی که در موقعیت های مختلف به صورت احکام عصبی فعال شده و ادراک، هیجان، تصمیم گیری و رفتار انسان را هدایت می کنند.

در این مدل پیشنهادی شود که بسیاری از رنج های روانی، نه صرفاً نتیجه رویدادهای بیرونی، بلکه حاصل تعارض میان احکام عصبی هستند؛ احکامی که هر یک در زمانی برای محافظت از بدن ضروری بوده اند اما در شرایط جدید ممکن است با یکدیگر ناسازگار شوند. این تعارض، مغز را به سامانه ای تبدیل می کند که به طور مداوم در حال صدور و بازنگری احکام است و همین فرایند می تواند منشأ اضطراب، احساس

گناه، دودلی، نارضایتی و کشمکش های درونی باشد.

در ادامه، مقاله استدلال می کند که آگاهی ناظر، بدون خاموش کردن فعالیت طبیعی مغز، می تواند رابطه انسان را با این احکام تغییر دهد. از این منظر، صلح درونی زمانی آغاز می شود که آگاهی دیگر خود را با احکام صادرشده یکی نداند، بلکه آن ها را به عنوان فرایندهای طبیعی مغز مشاهده کند.

---

## □ کلیدواژه ها:

بقا، علوم اعصاب، قواعد بقا محور، احکام عصبی، آگاهی ناظر، رنج روانی،  
تصمیم گیری، RBAM

---

## ■ ۱. مقدمه

انسان پیش از آنکه سخن گفتن را بیاموزد، از بدن خود محافظت می کند.

پیش از آنکه نامی برای خود انتخاب کند، هویتی اجتماعی به دست آورد یا نظامی اخلاقی را بشناسد، دستگاه عصبی او میان امنیت و تهدید تمایز قائل می شود. نخستین وظیفه مغز، تولید اندیشه یا خلق فرهنگ نیست؛ نخستین وظیفه آن حفظ حیات است.

از همین رومی توان گفت:

< بدن، نخستین خانه بقاست.

تمام آموزش های اولیه انسان، مستقیم یا غیرمستقیم، برای محافظت از این خانه شکل می گیرند. کودک به تدریج می آموزد چه چیزی او را از درد دور می کند، چه رفتاری موجب پذیرش می شود، از چه چیزهایی باید ترسید و برای حفظ امنیت چگونه باید رفتار کرد.

این آموزش ها در همان زمان، برای ادامه حیات ضروری هستند. اما مغز تنها به ذخیره این تجربه ها بسنده نمی کند؛ بلکه از آن ها قواعدی استخراج می کند که در آینده نیز به عنوان راهنمای تصمیم گیری مورد استفاده قرار می گیرند.

مشکل از جایی آغاز می شود که شرایط زندگی تغییر می کند اما بسیاری از این قواعد همچنان بدون بازنگری فعال باقی می مانند. در نتیجه، انسان بزرگسال تنها گذشته خود را با خود حمل نمی کند، بلکه مجموعه ای از قوانین نانوشته را نیز در مغز حفظ می کند؛ قوانینی که زمانی برای بقا سودمند بوده اند اما ممکن است امروز دیگر با واقعیت زندگی او همخوانی نداشته باشند.

این مقاله تلاشی است برای توضیح اینکه چگونه این قواعد بقا محور به احکام لحظه ای تبدیل می شوند، چگونه میان آن ها تعارض شکل می گیرد و چگونه این تعارض هами توانند منشأ بخش مهمی از رنج روانی انسان باشند.

---

## ■ ۲. بدن؛ نخستین خانه بقا

اگر از هر دیدگاه زیست شناختی به انسان نگاه کنیم، نخستین حقیقت غیرقابل انکار، وابستگی کامل حیات به بدن است. بدون بدن، تجربه ای از جهان وجود نخواهد داشت. به همین دلیل، دستگاه عصبی از آغاز تکامل خود، مأموریتی روشن داشته

است: حفظ این ساختار زنده.

تمام واکنش های ابتدایی نوزاد، از گریه هنگام گرسنگی گرفته تا عقب کشیدن دست از جسم داغ، در خدمت محافظت از بدن هستند. حتی بسیاری از هیجان های اولیه مانند ترس، وابستگی، دلبستگی و جست و جوی امنیت، در نهایت به افزایش احتمال بقای بدن کمک می کنند.

در سال های نخست زندگی، کودک جهان را از دریچه حقیقت نمی شناسد؛ او جهان را از دریچه امنیت می شناسد. هر تجربه ای که احساس امنیت ایجاد کند، در مغز به عنوان الگویی مطلوب ثبت می شود و هر تجربه ای که با درد، ترس یا طرد همراه باشد، به عنوان هشدار برای آینده باقی می ماند.

به همین دلیل، مغز در دوران رشد تنها اطلاعات جمع آوری نمی کند؛ بلکه از دل تجربه ها، قواعدی برای زندگی می سازد. این قواعد معمولاً آگاهانه نیستند و کودک نیز از شکل گیری آن ها اطلاعی ندارد، اما همان قواعد بعدها بخش مهمی از شخصیت، تصمیم ها و واکنش های هیجانی او را تشکیل می دهند.

برای مثال، کودکی که بارها به دلیل اشتباه کردن تحقیر شده است، ممکن است بدون آنکه متوجه باشد، این قاعده را در مغز خود شکل دهد که:

«اشتباه کردن خطرناک است.»

کودکی دیگر که تنها هنگام موفقیت مورد توجه قرار گرفته است، ممکن است بیاموزد:

«دوست داشتنی بودن به موفق بودن وابسته است.»

یا کودکی که بارها طرد شدن را تجربه کرده است، ممکن است این قانون را درونی کند که:

«برای حفظ رابطه باید همیشه دیگران را راضی نگه دارم.»

هیچ یک از این قواعد، حقیقت جهان نیستند؛ بلکه برداشت مغز از آن چیزی هستند که در آن زمان احتمال بقا را افزایش داده است.

در بسیاری از موارد، این قواعد در دوران کودکی کاملاً کارآمد هستند و حتی می توانند کودک را از آسیب های جدی محافظت کنند. اما مغز معمولاً میان «قانون موقت» و «قانون همیشگی» تفاوتی قائل نمی شود. آنچه یک بار برای بقا مفید بوده است، ممکن است سال ها بعد نیز بدون ارزیابی دوباره فعال باقی بماند.

به همین دلیل، انسان بزرگسال اغلب بر اساس قوانینی زندگی می کند که سال ها پیش و در شرایطی کاملاً متفاوت شکل گرفته اند؛ قوانینی که شاید دیگر نه تنها کمکی به بقا نکنند، بلکه خود به منشأ اضطراب، محدودیت و رنج تبدیل شده باشند.

در چارچوب این مقاله، این قوانین با عنوان قواعد بقامحور معرفی می شوند؛ زیرا همگی از یک هدف مشترک سرچشمه گرفته اند: محافظت از نخستین خانه انسان، یعنی بدن.

---

### ■ ۳. قواعد بقامحور؛ معماری پنهان تصمیم گیری

اگرچه انسان در بزرگسالی تصویری کندتصمیم های خود را بر اساس منطق، تجربه یا اراده شخصی اتخاذ می کند، اما بخش قابل توجهی از این تصمیم ها بر پایه قواعدی انجام می شود که سال ها پیش و در شرایطی کاملاً متفاوت شکل گرفته اند. این قواعد، همان الگوهای نانوشته ای هستند که مغز برای افزایش احتمال بقا ایجاد کرده است.

در چارچوب این مقاله، این الگوها قواعد بقامحور (Survival Rules) نامیده می شوند.

قواعد بقامحور قانون های طبیعی جهان نیستند و حقیقت مطلق نیز محسوب نمی شوند. آن ها تنها بهترین راه حل هایی هستند که مغز در زمان شکل گیری خود برای محافظت از بدن و کاهش خطر پیدا کرده است.

برای نمونه، مغز ممکن است چنین قواعدی را ایجاد کند:

- اگر سکوت کنم، آسیب کمتری می بینم.
- اگر همیشه کامل باشم، پذیرفته می شوم.
- اگر دیگران را راضی نگه دارم، تنهامی مانم.
- اگر ثروتمند باشم، امنیت بیشتری خواهم داشت.
- اگر احساساتم را پنهان کنم، آسیب پذیر نخواهم شد.

هیچ یک از این قواعد ذاتاً درست یا نادرست نیستند. هر کدام پاسخی هستند که مغز در مقطعی از زندگی برای افزایش احتمال بقا برگزیده است.

مشکل زمانی آغاز می شود که این قواعد، بدون توجه به تغییر شرایط زندگی، همچنان فعال باقی می مانند. مغز برای صرفه جویی در انرژی، تمایل دارد از قوانین آشنا استفاده کند و تنها زمانی آن ها را تغییر دهد که شواهد بسیار قوی برخلاف آن ها وجود داشته باشد. در نتیجه، بسیاری از قوانین دوران کودکی، دهه ها بعد نیز در تصمیم گیری های انسان نقش ایفای می کنند.

از این منظر، مغز بیش از آنکه در جست و جوی حقیقت باشد، در جست و جوی امنیت است. بنابراین ممکن است قانونی را حفظ کند که دیگر با واقعیت زندگی هماهنگ

نیست، اما هنوز از دیدگاه دستگاه بقا، «ایمن تر» به نظرمی رسد.

این موضوع می تواند توضیح دهد که چرا بسیاری از افراد، با وجود آگاهی منطقی نسبت به اشتباه بودن برخی باورهای خود، همچنان مطابق همان الگوهای قدیمی رفتار می کنند. در چنین شرایطی، مشکل کمبود اطلاعات نیست؛ بلکه فعال بودن قواعدی است که زمانی برای بقا ضروری بوده اند.

---

#### ■ ۴. احکام عصبی؛ زمانی که قواعد به قضاوت تبدیل می شوند

وجود قواعد بquamحوربه تنهایی موجب رنج نمی شود. آنچه تجربه روزمره انسان را شکل می دهد، نحوه فعال شدن این قواعد در موقعیت های مختلف است.

در این مقاله، خروجی لحظه ای قواعد بquamحور احکام عصبی ( Neural Judgments) نامیده می شود.

حکم عصبی، قضاوتی است که مغز در یک موقعیت مشخص، بر اساس قواعد ذخیره شده خود صادر می کند. این حکم می تواند به شکل یک فکر، احساس، واکنش بدنی یا تصمیم رفتاری ظاهر شود.

برای مثال، فردی که قاعده «اشتباه کردن خطرناک است» را در کودکی آموخته است، هنگام ارائه یک سخنرانی ممکن است بدون هیچ استدلال آگاهانه ای چنین حکمی را تجربه کند:

«اگر اشتباه کنم، اعتبارم از بین می رود.»

فرد دیگری که قاعده «برای دوست داشتنی بودن باید همه را راضی نگه دارم» را درونی کرده است، ممکن است در برابر کوچک ترین مخالفت، این حکم را تجربه کند:

«اگر نه بگویم، مرا ترک خواهند کرد.»

این قضاوت ها معمولاً بسیار سریع، خودکار و ناآگاهانه هستند. انسان اغلب تصور می کند این احکام، بازتاب حقیقت بیرونی اند، در حالی که در بسیاری از موارد، آن ها تنها بازتاب قواعد بقا محوری هستند که سال ها پیش در مغز شکل گرفته اند.

از این منظر، مغز رامی توان به دادگاهی تشبیه کرد که به طور مداوم در حال صدور حکم است. هر تجربه جدید وارد این دادگاه می شود و بر اساس قوانین موجود مورد قضاوت قرار می گیرد. اما تفاوت مهم این دادگاه با یک دادگاه واقعی آن است که قوانین آن ثابت نیستند؛ هر تجربه جدید می تواند قانون تازه ای ایجاد کند یا قانون پیشین را تغییر دهد.

---

## ■ ۵. دادگاه درونی مغز

انسان در طول زندگی، هزاران تجربه را پشت سر می گذارد. هر تجربه می تواند قانون تازه ای به مجموعه قوانین پیشین اضافه کند. در نتیجه، مغز به مرور زمان به مجموعه ای پیچیده از قواعد تبدیل می شود که همواره در حال تعامل، رقابت و گاه تعارض با یکدیگر هستند.

در این چارچوب، مغز رامی توان دادگاه درونی انسان نامید.

در این دادگاه، قاضی واحدی وجود ندارد. هر قاعده بقا محور، هنگام فعال شدن، مانند

قاضی ای عمل می کند که بر اساس تجربه خود حکم صادر می کند.

در یک موقعیت، قاعده ای حکم می دهد:

«ریسک کن؛ فرصت بزرگی پیش روی توست.»

هم زمان، قاعده ای دیگر حکم می دهد:

«ریسک نکن؛ ممکن است همه چیز را از دست بدهی.»

هر دو حکم از یک هدف مشترک سرچشمه گرفته اند؛ حفظ بقا.

اما راهکارهای آن ها متفاوت است.

به همین دلیل، مغز دائماً در حال صدور احکام متناقض است.

این تعارض، بخشی طبیعی از رشد انسان است؛ زیرا قواعد بقا محور دردوره های مختلف زندگی، تحت شرایط متفاوت و گاه متضاد شکل گرفته اند.

از این رو، بسیاری از کشمکش های درونی انسان نه میان «خیر و شر»، بلکه میان دو حکم بقا محور شکل می گیرند؛ احکامی که هر دو خود را ضامن بقای دانند.

به بیان دیگر، انسان اغلب از بیرون با جهان نمی جنگد؛ بلکه پیش از آن، در درون خود با مجموعه ای از احکام متناقض روبه روست که هر یک می کوشند کنترل رفتار او را به دست گیرند.

همین ویژگی است که موجب می شود بسیاری از افراد، حتی پس از رسیدن به

موفقیت، ثروت یا امنیت، همچنان احساس آرامش نکنند. زیرا منشأ نارضایتی، همیشه جهان بیرون نیست؛ بلکه دادگاهی است که در درون مغز، بی وقفه در حال صدور، بازنگری و نقض احکام خود است.

---

## ■ ۶. تعارض احکام؛ منشأ پنهان رنج روانی

در بسیاری از رویکردهای روان شناسی، اضطراب، احساس گناه، وسواس، دودلی یا نارضایتی به عنوان پیامد افکار ناکارآمد، تعارض های هیجانی یا تجربه های آسیب زا توصیف می شوند. این مقاله قصد رد این دیدگاه ها را ندارد، بلکه تلاش می کند لایه ای عمیق تر از این فرایند را توصیف کند.

در مدل حاضر، رنج روانی زمانی آغاز می شود که دو یا چند حکم عصبی که همگی با هدف حفظ بقا شکل گرفته اند، هم زمان فعال شوند اما مسیرهای متفاوتی را پیشنهاد کنند.

برای مثال، فردی ممکن است هم زمان دو حکم زیر را تجربه کند:

حکم اول: «اگر حقیقت را بگویی، انسان صادقی هستی.»

حکم دوم: «اگر حقیقت را بگویی، ممکن است موقعیتت را از دست بدهی.»

هر دو حکم برای حفظ بقا صادر شده اند. یکی بقای اخلاقی و اجتماعی را دنبال می کند و دیگری بقای شغلی یا اقتصادی را. هیچ کدام الزاماً نادرست نیستند، اما هم زمان نیز قابل اجرا نیستند.

در چنین شرایطی، مغز وارد نوعی کشمکش می شود که نتیجه آن می تواند اضطراب،

تردید، بی تصمیمی یا فرسودگی روانی باشد.

به همین ترتیب، فردی که از کودکی آموخته است «همیشه دیگران را راضی نگه دار» و بعدها یاد گرفته است «برای حفظ سلامت روان باید مرزهای شخصی داشته باشی»، هنگام هر درخواست دیگران با دو حکم متضاد روبه رومی شود.

اگر پاسخ مثبت بدهد، از نادیده گرفتن خود رنج می برد.

اگر پاسخ منفی بدهد، احساس گناه را تجربه می کند.

در چنین وضعیتی، رنج از خود تصمیم ناشی نمی شود؛ بلکه از تعارض میان احکام عصبی ناشی می شود.

از این منظر، مغز نه به دلیل ضعف، بلکه به دلیل تلاش هم زمان برای اجرای چند قانون بquamحور، دچار آشفتگی می شود.

---

## ■ ۷. از تعارض درونی تا تعارض اجتماعی

انسان هرگز به طور کامل جدا از جامعه زندگی نمی کند. همان مغزی که در درون خود با تعارض های متعدد روبه روست، وارد خانواده، محیط کار، سیاست، اقتصاد و روابط اجتماعی نیز می شود.

به همین دلیل، بسیاری از تعارض های بیرونی را می توان ادامه تعارض های درونی دانست.

انسانی که در درون خود احساس ناامنی می کند، ممکن است در بیرون به دنبال کنترل دیگران باشد.

انسانی که در درون خود احساس بی ارزشی می کند، ممکن است ارزش خود را از قدرت، ثروت، شهرت یا تأیید دیگران جست وجو کند.

انسانی که در درون خود همواره در حال دفاع از خویش است، ممکن است جهان را نیز میدان دائمی نبرد ببیند.

در این نگاه، بسیاری از رقابت های افراطی، میل به سلطه، خشونت، تعصب و حتی برخی جنگ های اجتماعی، صرّापदیده هایی سیاسی یا فرهنگی نیستند؛ بلکه می توانند بازتاب سازوکارهای بقامحور مغزی باشند که از سطح فرد به سطح جامعه گسترش یافته اند.

به همین دلیل، شاید بتوان گفت:

صلح اجتماعی، پیش از آنکه پروژه ای سیاسی باشد، پروژه ای درونی است.

تا زمانی که مغز انسان درگیر دادگاه پایان ناپذیر احکام متعارض باشد، این تعارض ها دیر یا زود در رفتار اجتماعی او نیز آشکار خواهند شد.

از همین رو، جمله ای که در آغاز تنها یک برداشت فلسفی به نظرمی رسید، اکنون در چارچوب این مدل معنای تازه ای پیدامی کند:

« انسان ابتدا باید با خود به صلح برسد تا بتواند با جهان صلح کند.

این جمله به معنای حذف اختلاف نظر ها یا یکسان شدن انسان ها نیست؛ بلکه به این

معناست که بخش بزرگی از خشونت بیرونی، پیش از آنکه در میدان های جنگ شکل بگیرد، در دادگاه خاموش مغز آغاز شده است.

---

## ■ ۸. آگاهی ناظر؛ خروج از دادگاه بدون تخریب آن

اگر مغز به طور طبیعی در حال صدور حکم است، آیا راه رهایی، خاموش کردن این فرایند است؟

در چارچوب این مقاله، پاسخ منفی است.

قضاوت کردن بخشی از عملکرد طبیعی مغز است. مغز برای پیش بینی، تصمیم گیری و محافظت از بدن ناچار به ارزیابی مداوم شرایط است. بنابراین، هدف این مدل حذف قضاوت یا توقف فعالیت مغز نیست.

آنچه می تواند تغییر کند، رابطه انسان با این قضاوت ها است.

در اینجا مفهوم آگاهی ناظر مطرح می شود.

آگاهی ناظر، در این مدل، بخشی از دادگاه درونی نیست. آگاهی نه قاضی است، نه شاکی، نه متهم و نه وکیل مدافع.

آگاهی، مشاهده گر تمام این فرایندهاست.

زمانی که انسان متوجه می شود:

«اکنون مغز من در حال صدور حکم است.»

تغییری بنیادین رخ می دهد.

برای نخستین بار، میان مشاهده گر و آنچه مشاهده می شود فاصله ایجاد می شود.

در این لحظه، فرد درمی یابد که احکام مغز، هرچند واقعی هستند، اما الزاماً حقیقت نهایی وجود او نیستند.

افکاری که تا پیش از این هویت انسان را تعریف می کردند، اکنون به پدیده هایی تبدیل می شوند که قابل مشاهده اند. این مشاهده، آگاهی را در جایگاهی قرار می دهد که بتواند بدون همانندسازی با احکام مغز، آن ها را ارزیابی کند و آگاهانه تر دست به انتخاب بزند. در این حالت، تصمیم های انسان صرفاً در خدمت بقا نیستند، بلکه می توانند در مسیر رشد، آزادی درونی و تعالی آگاهی قرار گیرند.

این همان نقطه ای است که بسیاری از سنت های عرفانی از آن با عنوان «مشاهده»، «حضور» یا «آگاهی» یاد کرده اند. اما در چارچوب حاضر، این تجربه نه به عنوان نفی مغز، بلکه به عنوان تغییر رابطه آگاهی با پردازش های مغزی تفسیر می شود.

آگاهی، دادگاه را از بین نمی برد؛ بلکه انسان را از یکی دانستن خود با دادگاه رها می کند.

---

## ■ ۹. بحث

مدل مفهومی ارائه شده در این مقاله بر یک فرض بنیادین استوار است: بخش قابل

توجهی از رنج روانی انسان رامی توان حاصل تعارض میان قواعد بقامحور و احکام عصبی دانست که در طول زندگی برای محافظت از بدن شکل گرفته اند.

این مدل ادعائی کند که تمام اختلالات روان پزشکی با این چارچوب قابل توضیح هستند و همچنین جایگزین نظریه های موجود علوم اعصاب، روان شناسی یا روان پزشکی نیست. هدف آن، ارائه یک زبان مفهومی جدید برای توصیف رابطه میان تجربه های اولیه، یادگیری، تصمیم گیری، تعارض درونی و آگاهی است.

در این چارچوب، مغز سامانه ای است که به طور مداوم در حال ارزیابی محیط، پیش بینی پیامدها و صدور احکام برای افزایش احتمال بقاست. این فرایند نه تنها طبیعی، بلکه برای ادامه حیات ضروری است. با این حال، هنگامی که قواعد بقامحور شکل گرفته در دوره های مختلف زندگی با یکدیگر ناسازگار شوند، مغز ناچار است میان احکام متعارض تصمیم گیری کند. نتیجه این وضعیت، افزایش تنش درونی، احساس نارضایتی، دودلی و فرسودگی روانی خواهد بود.

از این منظر، بسیاری از رنج های روانی رامی توان نه به عنوان نشانه ضعف انسان، بلکه به عنوان پیامد طبیعی تلاش مغز برای اجرای هم زمان قوانین بقامحور متناقض در نظر گرفت.

نکته مهم دیگر آن است که این مدل میان مغز و آگاهی ناظر تمایز قائل می شود. مغز مسئول پردازش، پیش بینی، ارزیابی و محافظت از بدن است، در حالی که آگاهی ناظر، در چارچوب این مقاله، توانایی مشاهده این فرایندها بدون همانندسازی کامل با آن ها را توصیف می کند.

در این نگاه، هدف رشد روانی حذف ترس، حذف افکار یا خاموش کردن مغز نیست. هدف، تغییر رابطه انسان با احکامی است که مغز به صورت طبیعی صادر می کند.

به همین دلیل، رهایی نه از توقف فعالیت مغز، بلکه از کاهش همانندسازی آگاهی با احکام آن حاصل می شود.

---

## ■ ۱۰. نتیجه گیری

انسان زندگی خود را با محافظت از بدن آغاز می کند.

بدن، نخستین خانه بقاست و مغز نخستین نگهبان این خانه.

تمام آموزش های اولیه، تجربه های کودکی و بخش بزرگی از یادگیری های بعدی، در نهایت به یک هدف مشترک بازمی گردند: حفظ این خانه.

مغز برای انجام این مأموریت، قواعدی را شکل می دهد که در موقعیت های مختلف به صورت احکام عصبی ظاهر می شوند. این احکام، اگرچه در زمان شکل گیری خود برای بقا ضروری بوده اند، اما با گذشت زمان ممکن است با یکدیگر در تعارض قرار گیرند.

در مدل پیشنهادی این مقاله، بخش مهمی از اضطراب، احساس گناه، نارضایتی و کشمکش های درونی، نه صرفاً نتیجه جهان بیرون، بلکه نتیجه دادگاهی است که در درون مغز به طور مداوم در حال صدور، اصلاح و نقض احکام خود است.

از این منظر، انسان بیش از آنکه اسیر واقعیت بیرونی باشد، گاه اسیر قوانینی است که سال ها پیش برای محافظت از بدن خود ساخته است.

اما در کنار این سامانه بقا محور، امکان دیگری نیز وجود دارد.

آگاهی ناظر می تواند بدون دخالت در عملکرد طبیعی مغز، این فرایندها را مشاهده کند. این مشاهده به معنای انکار مغز، مخالفت با بقا یا حذف قضاوت نیست؛ بلکه به معنای پایان همانندسازی کامل با احکامی است که مغز برای محافظت از بدن صادر می کند.

در این چارچوب، صلح درونی زمانی آغاز می شود که انسان درمی یابد تمام آنچه در دادگاه مغز جریان دارد، لزومًا حقیقت نهایی وجود او نیست.

در نهایت، اگر مغز برای محافظت از بدن تکامل یافته است، شاید بزرگ ترین گام در رشد انسان آن باشد که بتواند میان آنچه مغز برای بقا تولید می کند و آنچه آگاهی مشاهده می کند تمایز قائل شود.

شاید به همین دلیل بتوان گفت:

« انسان ابتدا باید با خود به صلح برسد تا بتواند با جهان صلح کند؛ زیرا همه جنگ ها، پیش از آنکه در جهان بیرون آغاز شوند، در دادگاه خاموش مغز شکل می گیرند.

---

## □ منابع (References)

Bidari, R. (2025). Reactive Brain–Awareness Model (RBAM): A conceptual framework distinguishing reactive brain processes from observer awareness. Independent Researcher.

Bidari, R. (2026). Redefining the unconscious as reactive neural processes: From a mentalistic model to the Reactive Brain–

Awareness Framework (RBAM). Independent Researcher.

Barrett, Lisa Feldman, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt.

Brewer, Judson, J. (2021). Unwinding anxiety: New science shows how to break the cycles of worry and fear to heal your mind. Avery.

Damasio, Antonio, A. (1999). The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. Harcourt Brace.

Damasio, Antonio, A. (2010). Self comes to mind: Constructing the conscious brain. Pantheon Books.

Dehaene, Stanislas, S. (2014). Consciousness and the brain: Deciphering how the brain codes our thoughts. Viking.

Friston, Karl, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127–138.

Friston, Karl, K. (2018). Does predictive coding have a future? *Nature Neuroscience*, 21(8), 1019–1021.

Gazzaniga, Michael S., M. S. (2011). Who's in charge? Free will and the science of the brain. Ecco.

Kahneman, Daniel, D. (2011). Thinking, fast and slow. Farrar,

LeDoux, Joseph, J. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon & Schuster.

LeDoux, Joseph, J. (2015). Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety. Viking.

Lutz, Antoine, A., Slagter, Heleen A., H. A., Dunne, John D., J. D., & Davidson, Richard J., R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. Trends in Cognitive Sciences, 12(4), 163–169.

Panksepp, Jaak, J. (1998). Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions. Oxford University Press.

Seth, Anil, A. (2021). Being you: A new science of consciousness. Faber & Faber

Bowlby, John, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

Sapolsky, Robert M., R. M. (2017). Behave: The biology of humans at our best and worst. Penguin Press.