

## عنوان مقاله:

جان زندگی و جهان بر ساخت مغز:  
آگاهی، طبیعت و تجربه‌رهایی از جهان ساخته شده مغز

نویسنده: رامین بیداری

پژوهشگر مستقل در حوزه‌های علوم اعصاب، آگاهی، فلسفه و معنویت

## چکیده

انسان جهان را مستقیماً آن گونه که هست تجربه نمی‌کند. آنچه جهان می‌نامیم، در سطح تجربه انسانی، حاصل تعامل واقعیت با دستگاه حسی، حافظه، هیجان، سازوکارهای بقا، زبان، قضاوت و پیش‌بینی مغز است. مغز از این طریق جهانی منسجم و قابل زیستن می‌سازد؛ جهانی که برای بقا ضروری است، اما الزاماً با حقیقت نهایی واقعیت یکسان نیست.

این مقاله مفهومی را با عنوان «جان زندگی» مطرح می‌کند: کیفیتی بنیادی از بودن که برخلاف لذت‌های وابسته به بدن، محرک و ارضای‌میل، می‌تواند بدون دستیابی به چیزی در جهان بیرونی تجربه شود. جان زندگی در لحظاتی به صورت شعف، شور، زیبایی، سبکی و رهایی بی‌واسطه آشکار می‌شود. در این چارچوب، جان زندگی توسط این لحظات تولید نمی‌شود؛ بلکه چیزی است که از پیش حضور دارد و می‌تواند بیدار شود.

مقاله همچنین این فرض هستی شناختی را مطرح می کند که شعورپدیده ای کاملاً منحصر به مغز انسان نیست، بلکه در سطوح متفاوت در جهان هستی حضور دارد و آگاهی انسانی صورت بسیارپیچیده ای از آن است. بر این اساس، طبیعت صرفاً به دلیل آثارآرام بخش روان شناختی اهمیت ندارد؛ مواجهه با طبیعت می تواند انسان را با اشکالی از هستی روبه رو کند که شعور در آنها از فیلترهای پیچیده شناخت انسانی – مانند هویت، روایت، گذشته و آینده – عبور نکرده است. این مواجهه می تواند جان زندگی را در انسان بیدار کند.

در نهایت، مقاله میان «جهان برساخت مغز»، «آگاهی مشاهده گر» و «جان زندگی» تمایز قائل می شود و پیشنهاد می کند که بخشی از رنج انسان نه صرفاً از محتوای تجربه، بلکه از همانندسازی کامل آگاهی با جهانی ناشی می شود که مغز برای بقا ساخته است.

## کلیدواژه:

جوهره زندگی؛ آگاهی؛ جهان ساخته مغز؛ آگاهی ناظر؛ طبیعت؛ آگاهی بنیادی؛ تجربه انسانی

## ۱. مقدمه

زندگی انسان سرشار از جست وجو است. ما غذایی خواهیم، رابطه می خواهیم، امنیت می خواهیم، سکس، پول، موفقیت، تعلق، اعتبار و تجربه های تازه می خواهیم. بخش بزرگی از زندگی روانی ما حول حرکت از یک وضعیت به وضعیت دیگری شکل گرفته است: چیزی وجود دارد که باید به دست آید، چیزی وجود دارد که باید حفظ شود، یا چیزی تهدیدکننده وجود دارد که باید از آن دور شد.

بسیاری از لذت های انسانی نیز در همین ساختار قرار می گیرند. غذایی خوش طعم، نوشیدنی، تماس جسمانی، رابطه جنسی، موفقیت یا دریافت تأیید از دیگری می تواند تجربه ای لذت بخش ایجاد کند. در تمام این موارد، رابطه ای میان انسان و یک موضوع، محرک یا وضعیت وجود دارد.

اما تجربه دیگری نیز در زندگی انسان وجود دارد که به سادگی در این الگو جای نمی گیرد.

گاهی انسان در برابر آسمان، درختان، دریا، کوه یا وزش ساده باد، بدون آنکه چیزی به دست آورده باشد، ناگهان نوعی زنده بودن عمیق را احساس می کند. ممکن است برای چند لحظه هیچ خواسته مشخصی برآورده نشده باشد و حتی شرایط عینی زندگی او نیز تغییری نکرده باشد، اما شعف، زیبایی، شور یا رهایی خاصی در تجربه او پدیدار شود.

در چنین لحظه ای، انسان برای احساس کامل بودن الزاماً چیزی از جهان نمی خواهد.

من این کیفیت از تجربه را جان زندگی می نامم.

جان زندگی در این چارچوب صرفاً یک هیجان مثبت نیست. ویژگی تعیین کننده آن نوعی زنده بودن بدون وابستگی به تصاحب است؛ لحظه ای که بودن، بدون نیاز فوری به تبدیل شدن، داشتن یا رسیدن، واجد کیفیتی ذاتی می شود.

فرض اصلی این مقاله آن است که جان زندگی چیزی نیست که انسان آن را تولید کند. جان زندگی درون زندگی حضور دارد، اما آگاهی انسان می تواند در پیچیدگی جهانی که مغزمی سازد چنان غوطه ور شود که ارتباط تجربی خود با آن را از دست بدهد.

برای فهم این موضوع ابتدا باید به جهانی نگاه کنیم که انسان در آن زندگی می کند؛ نه جهان مستقل از انسان، بلکه جهانی که مغز برای انسان می سازد.

---

## ۲. جهان برساخت مغز

مغز برای بقای موجود زنده تکامل یافته است، نه الزاماً برای ارائه تصویری کامل و بی واسطه از حقیقت.

دستگاه عصبی اطلاعاتی محدود را از محیط دریافت می کند، آنها را انتخاب، سازمان دهی و تفسیر می کند و بر اساس حافظه و تجربه گذشته درباره معنای آنها قضاوت می کند. آنچه در نهایت به صورت «جهان» تجربه می کنیم، بنابراین نسخه ای خنثی و دست نخورده از واقعیت نیست (Friston, 2010).

رنگ، اهمیت، خطر، مطلوبیت، آشنایی، زیبایی، تهدید و حتی معنای بسیاری از پدیده ها در تعامل میان واقعیت و ساختار پردازشی مغز شکل می گیرند.

اما مغز تنها اشیای بیرونی را بازسازی نمی کند. مغز همچنین جهانی زمانی و روایی ایجاد می کند.

انسان می تواند گذشته ای را که دیگر وجود ندارد بارها در اکنون تجربه کند و آینده ای را که هنوز نیامده است به منبع اضطراب، امید یا ترس تبدیل کند. هویت شخصی نیز درون همین شبکه شکل می گیرد: مجموعه ای از خاطرات، قضاوت ها، روابط، شکست ها، موفقیت ها و پیش بینی هایی که در کنار یکدیگر داستان «من» را می سازند.

این توانایی یکی از بزرگ ترین دستاوردهای تکاملی انسان است. بدون آن برنامه ریزی، زبان پیچیده، فرهنگ و تمدن انسانی احتمالاً امکان پذیر نبود.

اما همین توانایی هزینہ ای نیز دارد.

انسان می تواند آن قدر در جهانی که مغز ساخته است غوطه ور شود که مدل واقعیت را با حقیقت یکی بگیرد.

در چنین وضعیتی، زندگی دیگر فقط آن چیزی نیست که اکنون در حال رخ دادن است. زندگی تبدیل می شود به آنچه باید اتفاق می افتاد، آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، آنچه دیگران درباره من فکرمی کنند، آنچه باید بشوم و آنچه می ترسم از دست بدهم.

در اینجا فاصله ای میان زندگی و جهان روان شناختی ساخته شده درباره زندگی شکل می گیرد.

و درست در همین فاصله است که مفهوم جان زندگی اهمیت پیدامی کند.

---

### ۳. جان زندگی: شغف بدون تصاحب

برای فهم جان زندگی، ابتدا باید آن را از لذت متمایز کرد.

بخش بزرگی از لذت های انسانی دارای موضوع هستند. انسان از خوردن غذایی لذت می برد، رابطه جنسی، شنیدن خبری خوش، کسب موفقیت یا رسیدن به چیزی که خواسته است لذت می برد. در این تجربه ها معمولاً رابطه ای قابل تشخیص میان میل، موضوع میل و ارضای آن وجود دارد.

این نوع لذت بخشی طبیعی و ضروری از زندگی انسان است و جان زندگی در مقابل آن قرار نمی گیرد. مسئله این است که تجربه انسانی به این نوع از لذت محدود نیست.

لحظاتی وجود دارند که انسان بدون به دست آوردن چیزی، احساس می کند عمیقاً زنده است.

ممکن است کنار پنجره نشسته باشد و نسیمی ملایم را احساس کند. ممکن است به وسعت آسمان نگاه کند، در میان درختان قدم بزند یا صدای آب را بشنود. حتی ممکن است هیچ اتفاق قابل توجهی در بیرون رخ نداده باشد، اما برای لحظه ای کیفیت تجربه تغییر کند.

در این لحظه، شعف الزاماً نتیجه برآورده شدن یک خواسته نیست.

انسان چیزی به جهان خود اضافه نکرده است، اما احساس فقدان نیز برای لحظه ای قدرت خود را از دست می دهد.

این همان چیزی است که در این مقاله «جان زندگی» نامیده می شود.

جان زندگی رامی توان نوعی شعف بدون تصاحب، رهایی بدون رسیدن وزنده بودن بدون نیاز به توجیه توصیف کرد.

نکته اساسی این است که جان زندگی در این دیدگاه از بیرون وارد انسان نمی شود. یک منظره، موسیقی یا نسیم آن را تولید نمی کند. جان زندگی از پیش در ساختار بنیادی بودن حضور دارد، اما شرایط خاص می توانند آن را در تجربه آگاهانه انسان بیدار کنند.

بنابراین باید میان وجود جان زندگی و بیدارشدن تجربه آن تمایز گذاشت.

جان زندگی می تواند حضور داشته باشد، حتی هنگامی که انسان آن را احساس نمی کند.

---

#### ۴. پیچیدگی مغز و پوشیده شدن جان زندگی

اگر جان زندگی از ابتدا حضور دارد، چرا بخش بزرگی از زندگی انسان بدون تجربه آشکار آن سپری می شود؟

پاسخ پیشنهادی این مقاله را باید در همان توانایی ای جست وجو کرد که انسان را به موجودی با چنین جهان روانی پیچیده ای تبدیل کرده است: مغز.

مغز دائماً در حال تشخیص، مقایسه، پیش بینی و ارزیابی است. سیستم های مرتبط با بقا محیط را از منظر فرصت و تهدید بررسی می کنند. حافظه گذشته را وارد اکنون می کند. توانایی پیش بینی، آینده را پیش از وقوع در مغز حاضرمی کند. زبان تجربه را نام گذاری می کند و هویت، مجموعه ای از این تجربه ها را در قالب داستانی نسبتاً منسجم از «من» سازمان می دهد.

هیچ یک از این فرایندها ذاتاً مشکل نیستند. برعکس، بسیاری از آنها برای بقای انسان ضروری اند.

مسئله هنگامی آغاز می شود که آگاهی چنان در این فرایندها غوطه ور شود که دیگر میان آنچه مغز درباره زندگی می سازد و خود تجربه بودن تمایزی باقی نماند.

انسان در این وضعیت نه فقط درد را تجربه می کند، بلکه درباره درد داستان می سازد؛ نه فقط با یک خطر مواجه می شود، بلکه صدها خطر احتمالی آینده را در اکنون تجربه می کند؛ نه فقط شکست می خورد، بلکه شکست را به تعریف «من» تبدیل می کند.

به این ترتیب، ابزارهای بقا می توانند به جهان دائمی تجربه تبدیل شوند.

این مقاله پیشنهاد می کند که جان زندگی در چنین شرایطی نابود نمی شود؛ بلکه زیر لایه های متراکم پردازش، روایت، قضاوت، خواستن و ترس کمتر قابل تجربه می شود.

از این منظر، مسئله انسان فقدان جان زندگی نیست؛ غوطه وری آگاهی در جهان بر ساخت مغز است.

---

## ۵. شعور به عنوان یک پیوستار

در این نقطه، مقاله از توصیف روان شناختی تجربه عبور می کند و وارد یک پیشنهاد هستی شناختی می شود.

دیدگاه ارائه شده در این مقاله آگاهی را پدیده ای نمی داند که ناگهان و به صورت کاملاً مجزا در مغز انسان ظاهر شده باشد. در مقابل، پیشنهاد می شود که آنچه می توان «شعور» نامید، در درجات متفاوت در ساختار هستی حضور دارد و آگاهی انسانی یکی از پیچیده ترین صورت های شناخته شده آن است.

در اینجا شعور به معنای تفکر، زبان یا خودآگاهی انسانی نیست.

نسبت دادن سطحی از شعور به یک درخت به این معنا نیست که درخت درباره گذشته

خود فکرمی کند یا برای آینده برنامه ریزی دارد. آگاهی انسانی به دلیل ساختار بسیار پیچیده مغز دارای حافظه روایی، بازنمایی خود، مفهوم سازی و توانایی حرکت فکری میان گذشته و آینده است.

بنابراین باید میان شعور بنیادی و صورت پیچیده انسانی آگاهی تفاوت قائل شد.

بر اساس فرضیه این مقاله، هستی رامی توان نه مجموعه ای کاملاً فاقد شعور که در نقطه ای خاص به طور ناگهانی آگاهی تولید کرده است، بلکه پیوستاری از درجات متفاوت شعور در نظر گرفت.

این یک ادعای اثبات شده علوم اعصاب نیست و در این مقاله نیز چنین ارائه نمی شود. بلکه یک موضع هستی شناختی است که چارچوب جان زندگی بر اساس آن توسعه می یابد (Goff, 2017).

در این نگاه، تفاوت انسان با طبیعت در داشتن یا نداشتن مطلق شعور نیست؛ تفاوت مهم در درجه پیچیدگی و میزان فیلتر شدن آن است.

---

## ۶. چرا طبیعت جان زندگی را بیدار می کند؟

پژوهش های روان شناختی نشان داده اند که مواجهه با طبیعت می تواند با بازیابی توجه، کاهش نشخوار فکری و تغییر در برخی فرایندهای مرتبط با تجربه روان شناختی همراه باشد (Kaplan, 1995; Bratman et al., 2015).

اگر طبیعت صرفاً مجموعه ای از اشیای بیرونی نباشد و درجاتی از شعور در آن حضور داشته باشد، تجربه انسان از طبیعت معنای دیگری پیدامی کند.

یک درخت، رودخانه یا کوه زمان و مکان را به شیوه ای که انسان تجربه می کند، درک نمی کند.

انسان می تواند در اتاقی نشسته باشد، اما از نظر روانی در حادثه ای مربوط به بیست سال قبل زندگی کند. می تواند در امنیت باشد، اما از واقعه ای که شاید سال آینده رخ دهد بترسد. می تواند طبیعت را مقابل خود ببیند و هم زمان فکرش درگیر اعتبار اجتماعی، پول، شکست، آینده یا تصویری باشد که دیگران از او دارند.

این شکل از زمان و مکان، صرفاً موقعیت فیزیکی نیست؛ زمان و مکان روان شناختی است.

طبیعت چنین جهان روایی انسانی ای ندارد.

درخت نیازی ندارد درباره هویت خود داستان بسازد. دریا نگران اعتبار خود نیست. کوه گذشته اش را به عنوان زخمی روان شناختی با خود حمل نمی کند و باد برای رسیدن به نسخه بهتری از خودش تلاش نمی کند.

اگر در طبیعت سطحی از شعور وجود داشته باشد، این شعور از بسیاری از فیلترهایی که تجربه انسانی را شکل می دهند عبور نکرده است.

از این منظر، طبیعت فقط انسان را آرام نمی کند.

طبیعت جان زندگی را بیدار می کند.

همچنین، ارتباط بیشتر با طبیعت در پژوهش ها با شاخص هایی از بهزیستی، عاطفه مثبت و سرزندگی ارتباط داشته است (Capaldi et al., 2014).

مواجهه با طبیعت، مواجهه با شکلی کمتر فیلترشده از بودن است. هنگامی که انسان با این حضور روبه رومی شود، برای لحظاتی امکان دارد سلطه جهان روایی و زمان مند مغز کاهش یابد و همان کیفیت بنیادی در درون او نیز به سطح تجربه آگاهانه برسد.

به همین دلیل ممکن است انسان در برابر یک منظره طبیعی احساس کند چیزی را «پیدا کرده» است، در حالی که در واقع چیزی به او اضافه نشده است.

آنچه پیدا شده، از ابتدا در او حضور داشته است.

برخی پژوهش ها درباره تجربه شگفتی (awe) نیز نشان داده اند که چنین تجربه هایی می توانند با کاهش برجستگی «خود» یا تجربه «خودکوچک تر» (small self) همراه باشند (Piff et al., 2015).

طبیعت در این معناآینه ای برای جان زندگی نیست؛ می تواند بیدارکننده آن باشد.

---

## ۷. آگاهی مشاهده گر و امکان خروج از همانندسازی

در اینجا مفهوم آگاهی مشاهده گر (Observer Awareness) اهمیت پیدامی کند.

اگر انسان فقط مجموعه افکار، خاطرات، هیجانات و قضاوت های مغز بود، امکان مشاهده این فرایندها به عنوان «فرایند» دشواری شد. اما تجربه انسانی نشان می دهد که انسان دست کم می تواند متوجه شود که در حال فکرکردن، ترسیدن، قضاوت کردن یا مرور گذشته است.

این فاصله ظریف میان تجربه و مشاهده تجربه، نقطه آغاز مفهوم آگاهی مشاهده گر است.

در چارچوب پیشنهادی این مقاله، Observer Awareness محتوای دیگری در کنار سایر محتویات درون مغز نیست؛ بلکه سطحی از آگاهی است که می تواند فعالیت جهان برساخت مغز را مشاهده کند، بدون آنکه الزاماً به طور کامل با آن همانندسازی شود.

این به معنای خاموش کردن مغز نیست.

هدف نیز فرار از فکر، هویت یا هیجان نیست. همه اینها بخشی از تجربه انسانی اند.

مسئله، تغییر نسبت آگاهی با آنهاست.

فکرمی تواند وجود داشته باشد بدون اینکه تمام واقعیت باشد.

ترس می تواند حضور داشته باشد بدون اینکه تمام «من» شود.

گذشته می تواند به یاد آورده شود بدون اینکه اکنون را کاملاً اشغال کند.

و آینده می تواند برنامه ریزی شود بدون اینکه زندگی دائماً به زمانی موكول شود که هنوز نیامده است.

هرچه همانندسازی کامل آگاهی با جهان برساخت مغز کاهش پیدا کند، امکان تجربه سطحی از بودن که پیش از این ساختارهای روایی حضور دارد بیشتر می شود.

در این نقطه، Observer Awareness و جان زندگی به یکدیگر نزدیک می شوند.

آگاهی مشاهده گر جان زندگی را تولید نمی کند؛ بلکه می تواند فضایی ایجاد کند که در آن چیزی که همواره زیر انبوه فعالیت های مغزی حضور داشته است، دوباره قابل تجربه شود.

---

## ۸. حقیقت، آگاهی و واقعیت برساخته شده

تا اینجا میان واقعیت و جهانی که مغز تجربه می کند تمایز گذاشته شد. اما این تمایز پرسشی بنیادی تر ایجاد می کند: اگر آنچه تجربه می کنیم برساخته ای از فعالیت مغز است، حقیقت در کجا قرار دارد؟

موضع این مقاله آن است که جهان برساخت مغز را نباید با حقیقت یکی دانست.

مغز واقعیت را برای موجود زنده ترجمه می کند. آنچه برای بقا مهم است برجسته می شود، آنچه بر اساس تجربه گذشته خطرناک تشخیص داده شده می تواند تهدیدکننده احساس شود و آنچه با نیازها و خواسته های فرد ارتباط دارد اهمیت بیشتری پیدامی کند. بنابراین هر انسان تا حدی در جهانی زندگی می کند که نه فقط توسط محیط بیرونی، بلکه توسط ساختار عصبی، تاریخ شخصی و مدل های فکری او شکل گرفته است.

اما اگر همه آنچه می شناسیم در آگاهی ظاهری شود، خود آگاهی موقعیتی متفاوت پیدامی کند.

یک فکر در آگاهی ظاهری شود.

یک تصویر در آگاهی ظاهری شود.

ترس، شادی، درد، خاطره، احساس بدن و حتی ادراک جهان بیرونی همگی در میدان تجربه آگاهانه پدیدار می شوند.

از این منظر، آگاهی صرفاً یکی دیگر از اشیای موجود در جهان تجربه شده نیست؛ بلکه شرط ظهور جهان تجربه شده است (Chalmers, 1995; Goff, 2017).

این مقاله از این نقطه یک گام فلسفی دیگر برمی دارد و پیشنهاد می کند که حقیقت بنیادی را باید نه در تصاویر ساخته شده توسط مغز، بلکه در خود آگاهی جست و جو کرد.

به بیان دیگر، مغز می تواند درباره واقعیت مدل بسازد، اما هر مدل، فکر و ادراکی نهایتاً در آگاهی شناخته می شود. از این منظر، آگاهی نه محصول نهایی جهان بر ساخت مغز، بلکه بستری بنیادی تر است که این جهان در آن تجربه می شود.

این موضع، یک نتیجه اثبات شده تجربی درباره منشأ آگاهی نیست؛ بلکه بنیان فلسفی چارچوب حاضر است.

---

## ۹. دو جهان در یک زندگی

انسان رامی توان موجودی دانست که هم زمان در دو سطح از جهان زندگی می کند.

سطح نخست، جهان ضروری مغز است.

در این جهان بایدها را به خاطر سپرد، خطر را شناخت، برای فردا برنامه ریزی

کرد، از بدن محافظت کرد، کار کرد، رابطه ساخت و پیامد اعمال راپیش بینی کرد. این جهان نه توهم است و نه چیزی که باید نابود شود. بدون آن زندگی انسانی امکان پذیر نیست.

اما سطح دوم، جهان روان شناختی گسترش یافته ای است که مغز می تواند فراتر از نیاز واقعی لحظه ایجاد کند.

در این جهان، آینده نه فقط برنامه ریزی می شود، بلکه پیش از وقوع بارها زندگی می شود. گذشته نه فقط به یاد آورده می شود، بلکه می تواند بارها اکنون را اشغال کند. هویت نه فقط امکان شناخت اجتماعی می دهد، بلکه به چیزی تبدیل می شود که باید دائماً از آن دفاع کرد. خواستن نیز می تواند از یک نیاز مشخص فراتر رود و به ساختار دائمی تجربه تبدیل شود:

وقتی به این برسم، آرام خواهم شد.

وقتی این مشکل حل شود، زندگی شروع خواهد شد.

وقتی این چیز را داشته باشم، کامل تر خواهم بود.

در چنین شرایطی زندگی دائماً به آینده منتقل می شود.

جان زندگی نقطه مقابل زندگی روزمره نیست؛ بلکه یادآوری این امکان است که زندگی پیش از حل شدن تمام مسائل نیز در جریان است.

انسان برای تجربه جان زندگی مجبور نیست جهان بر ساخت مغز را نابود کند. کافی است برای لحظاتی تمام وجود خود را با آن یکی نداند.

## ۱۰. رهایی بدون فرار

مفهوم رهایی در این چارچوب معنای خاصی دارد.

رهايي به معنای رهاشدن از مسئولیت، درد، محدودیت بدن یا واقعیت اجتماعی نیست. همچنین به معنای رسیدن به حالتی دائمی از شادی نیست.

رهايي مورد نظر، لحظه ای است که آگاهی برای کامل بودن تجربه خود الزاماً چیزی از بیرون طلب نمی کند.

این تفاوت ظریف اما بنیادی است.

در لذت وابسته به میل، ساختار معمولاً چنین است:

فقدان ← خواستن ← دستیابی ← لذت

اما جان زندگی الزاماً از این مسیر عبور نمی کند:

بودن ← بیداری ← شعف

در حالت نخست، کیفیت تجربه به تغییر شرایط وابسته است. در حالت دوم، ممکن است هیچ چیز در شرایط بیرونی تغییر نکرده باشد و با این حال کیفیت بودن دگرگون شود.

به همین دلیل رهایی حاصل از جان زندگی رامی توان رهایی بدون فرار نامید.

انسان هنوز همان بدن را دارد، همان زندگی را ادامه می دهد و حتی ممکن است همان مشکلات را داشته باشد؛ اما برای لحظه ای تجربه وجود خود را کاملاً به حل آنها مشروط نمی کند.

این همان نقطه ای است که جان زندگی را از خوش بینی نیز متمایز می کند.

برای تجربه جان زندگی لازم نیست انسان متقاعد شود که آینده خوب خواهد بود.

حتی لازم نیست جهان را خوب یا بد ارزیابی کند.

کافی است برای لحظه ای زندگی را پیش از قضاوت درباره زندگی تجربه کند.

---

## ۱۱. جان زندگی در برابر جست وجوی دائمی لذت

یکی از پیامدهای این چارچوب، بازنگری در رابطه انسان با لذت است.

مغز انسان به طور طبیعی به سوی پاداش حرکت می کند و از درد دوری می کند. این سازوکار بخشی از معماری بقاست و نمی توان آن را صرفاً یک خطای انسانی دانست.

اما مشکل زمانی آغاز می شود که انسان تمام امکان احساس زنده بودن را به پاداش وابسته کند.

در چنین حالتی زندگی به زنجیره ای از انتظارات تبدیل می شود: غذای بهتر، رابطه بهتر، تجربه جنسی شدیدتر، پول بیشتر، موقعیت بالاتر، توجه بیشتر یا محرکی تازه تر.

لذت واقعی است، اما موقتی است. پس از فروکش کردن آن، دستگاه خواستن می تواند دوباره فعال شود.

جان زندگی منطق دیگری دارد.

در آن، شعف الزاماً پاداش رسیدن به یک هدف نیست. انسان ممکن است برای چند لحظه هیچ چیز تازه ای به دست نیاورده باشد، اما احساس کند چیزی در درون تجربه او زنده شده است.

این موضوع به معنای نفی لذت های جسمی نیست. مسئله انتخاب میان لذت و جان زندگی نیست.

مسئله این است که انسان دریابد تمام زنده بودن او به مصرف، تحریک و ارضای میل وابسته نیست.

شاید یکی از عمیق ترین شکل های آزادی همین باشد: توانایی تجربه شور زندگی بدون اینکه جهان مجبور باشد ابتدا چیزی به ما بدهد.

---

## ۱۲. چرا جان زندگی گم می شود؟

شاید دقیق تر باشد که نگوییم جان زندگی گم می شود.

آنچه گم می شود دسترسی تجربی ما به آن است.

انسان از کودکی وارد شبکه ای از نام ها، نقش ها، ترس ها، ارزش ها، انتظارات و قواعد می شود. به تدریج یاد می گیرد چه چیزی ارزشمند است، از چه چیزی باید ترسید، برای چه چیزی باید تلاش کرد و چه تصویری از خود باید ساخت.

مغز نیز بر اساس تجربه، دائماً این جهان را اصلاح می کند.

به مرور ممکن است «بودن» زیر حجم عظیمی از «باید شدن» قرار گیرد.

انسان دیگر فقط زندگی نمی کند؛ دائماً وضعیت زندگی خود را اندازه می گیرد.

آیا کافی هستم؟

آیا عقب افتاده ام؟

دیگران درباره من چه فکری کنند؟

چه چیزی ممکن است از دست برود؟

بعد از این چه خواهد شد؟

این پرسش های توانمند کاربرد واقعی داشته باشند. اما وقتی به پس زمینه دائمی آگاهی تبدیل شوند، جهان بر ساخت مغز تقریباً تمام میدان تجربه را اشغال می کند.

در چنین وضعیتی جان زندگی خاموش نشده است.

صدای جهان مغزی بلندتر شده است.

### ۱۳. بازگشت یا کشف؟

واژه «بازگشت» در توصیف جان زندگی وسوسه انگیز است، اما ممکن است دقیق نباشد.

بازگشت معمولاً به معنای رفتن دوباره به جایی است که آن را ترک کرده ایم. اما اگر جان زندگی همواره درون ما حضور داشته باشد، انسان واقعاً جایی نرفته است.

از این رو واژه کشف اهمیت پیدامی کند.

ما چیزی را پیدامی کنیم که پیش از پیدا کردن نیز وجود داشته است.

جان زندگی مقصدی نیست که انسان پس از سال ها تلاش به آن برسد. اگر آن را به مقصد تبدیل کنیم، ممکن است همان ساختار قدیمی مغز دوباره آن را به پروژه ای برای آینده تبدیل کند:

«باید روزی به جان زندگی برسیم.»

اما همین جمله جان زندگی را از اکنون جدا کرده و به آینده منتقل می کند.

پارادوکس جان زندگی در همین جاست:

آنچه انسان به دنبالش می گردد ممکن است دقیقاً زیر خود فرایند جست و جو حضور داشته باشد.

طبیعت، سکوت یا لحظاتی از حضوری توانند این حقیقت را آشکار کنند، نه به این

دلیل که چیزی تازه به انسان می بخشند، بلکه به این دلیل که برای لحظاتی امکان کشف چیزی را فراهم می کنند که در هیاهوی جهان برساخت مغز نادیده مانده است.

---

## ۱۴. یک مدل نظری پیشنهادی

بر اساس مباحث پیشین، رابطه میان مفاهیم اصلی این مقاله رامی توان به صورت زیر خلاصه کرد:

شعور بنیادی → آگاهی انسانی → پردازش مغزی → جهان برساخت مغز

در این فرایند، پیچیدگی مغز امکان تجربه انسانی غنی، هویت، زبان، حافظه و آینده نگری را ایجاد می کند. اما همین پیچیدگی می تواند آگاهی را به شدت در محصول پردازش خود درگیر کند.

مسیر مقابل رامی توان چنین نمایش داد:

کاهش همانندسازی با جهان برساخت مغز → آگاهی مشاهده گر → بیداری جان زندگی

و طبیعت در این مدل جایگاه ویژه ای دارد:

طبیعت → مواجهه با شعور کمتر فیلترشده → کاهش سلطه روایت مغزی → بیداری جان زندگی

این مدل ادعائی کند که تمام مراحل فوق از نظر تجربی اثبات شده اند. بلکه چارچوبی مفهومی برای پیوند دادن تجربه جان زندگی، نظریه آگاهی مشاهده گر، جهان برساخت مغز و فرضیه پیوستار شعور ارائه می دهد.

ارزش چنین مدلی در این مرحله بیش از آنکه در ادعای اثبات نهایی باشد، در ایجاد مجموعه ای از پرسش های قابل بررسی برای فلسفه ذهن، روان شناسی و پژوهش های آگاهی است.

---

## ۱۵. بحث

### آیا جان زندگی صرفاً یک حالت مغزی است؟

در برابر چارچوب ارائه شده در این مقاله، یک پرسش اساسی مطرح می شود: آیا آنچه «جان زندگی» نامیده می شود، صرفاً یک وضعیت خاص عصبی و روان شناختی نیست؟

ممکن است تجربه شعف در طبیعت، احساس رهایی، کاهش خواستن یکم رنگ شدن مرزهای «من» را بتوان با تغییر در فعالیت شبکه های عصبی، سیستم های توجه، تنظیم هیجان یا سازوکارهای یاداش توضیح داد. چنین توضیحاتی نه تنها ممکن اند، بلکه مطالعه آنها برای فهم تجربه انسانی ضروری است.

با این حال، در اینجا باید میان سازوکار یک تجربه و ماهیت نهایی آن تجربه تمایز گذاشت.

هر تجربه انسانی با مغز ارتباط دارد. دیدن یک درخت، احساس درد، یادآوری گذشته یا تجربه عشق همگی دارای فرایندهای عصبی متناظر هستند. اما نشان دادن اینکه یک تجربه با فعالیت مشخصی در مغز همراه است، به تنهایی اثبات نمی کند که آگاهی توسط همان فعالیت ایجاد شده است. همبستگی عصبی می تواند چگونگی شکل گیری

تجربه انسانی را توضیح دهد، بدون آنکه الزاماً مسئله منشأ و ماهیت خود آگاهی را حل کند (Chalmers, 1995).

چارچوب حاضر دقیقاً در همین فاصله قرار می گیرد.

در این دیدگاه، مغز نقشی اساسی در شکل دادن به تجربه انسان دارد. حافظه، هیجان، زبان، سازوکارهای بقا، ادراک زمان و ساخت هویت همگی بر آنچه در آگاهی ظاهر می شود تأثیر می گذارند. بنابراین تجربه جان زندگی نیز در انسان نمی تواند مستقل از وضعیت مغز و بدن باشد.

اما این مقاله پیشنهاد می کند که وابستگی شکل تجربه به مغز، الزاماً به معنای تولید خود آگاهی توسط مغز نیست.

از همین رو، جان زندگی نیز در این چارچوب صرفاً یک «حالت خوشایند مغزی» تعریف نمی شود. تغییرات مغزی می توانند شرایط ظهور یا پنهان شدن آن را در تجربه انسانی تغییر دهند، اما پرسش درباره ماهیت بنیادی آگاهی همچنان باز باقی می ماند.

این تمایز همچنین مانع از آن می شود که مغز به عنوان دشمن جان زندگی معرفی شود. مغز ابزار فوق العاده پیچیده تجربه انسانی و شرط بسیاری از قابلیت های ماست. مسئله در این نظریه خود مغز نیست، بلکه همانندسازی کامل آگاهی با جهانی است که مغز می سازد.

بنابراین هدف جان زندگی خروج از مغز، فکر یا هویت نیست. هدف نیز رسیدن به وضعیتی دائمی از سکوت در داده های مغزی نیست. مسئله، امکان تجربه سطحی از بودن است که در آن انسان می تواند از فکر استفاده کند، گذشته را به یاد آورد و برای آینده برنامه ریزی کند، بدون آنکه تمام حقیقت وجود خود را به این فرایندها تقلیل

دهد.

در چنین حالتی، مغز همچنان جهان خود را می سازد؛ اما آگاهی دیگر الزاماً تمام خود را همان جهان نمی داند.

و همین تمایز، زمینه را برای پرسش نهایی این مقاله فراهم می کند: آیا ممکن است رهایی انسان نه در متوقف کردن جهان بر ساخت مغز، بلکه در دیدن آن به عنوان یک بر ساخت و بیدار شدن دوباره جان زندگی در میان آن باشد؟

---

## ۱۶. نتیجه گیری

شاید یکی از بنیادی ترین خطاهای تجربه انسانی این باشد که جهانی را که مغز برای زندگی در واقعیت ساخته است، با تمام حقیقت واقعیت یکی بدانیم.

مغز جهانی شگفت انگیزی می سازد. گذشته را حفظ می کند، آینده را تصویری می کند، خطر را پیش بینی می کند، هویت می سازد و به تجربه معنای دهد. بدون این توانایی ها انسان آن چیزی نبود که امروز هست.

اما انسان ممکن است زندانی همان توانایی ای شود که او را آزاد کرده است.

وقتی آگاهی کاملاً با خاطره، هویت، قضاوت، ترس و آینده همانند سازی می شود، جهان بر ساخت مغزی تواند جای خود زندگی را بگیرد.

«جان زندگی» نامی است برای کیفیتی از بودن که پیش از این پیچیدگی ها حضور

دارد و در میان آنها نیز از بین نمی رود.

گاهی طبیعت آن را بیدار می کند.

گاهی سکوت.

گاهی یک نسیم، وسعت آسمان یا لحظه ای که برای چند ثانیه انسان چیزی از جهان نمی خواهد.

در آن لحظه شاید جهان بیرونی تغییر نکرده باشد؛ آنچه تغییر کرده نسبت آگاهی با جهانی است که مغز ساخته است.

انسان برای چند لحظه دیگر صرفاً داستان خود نیست.

گذشته اش نیست.

آینده اش نیست.

خواسته هایش نیست.

و حتی لازم نیست برای بودن خود دلیلی پیدا کند.

او فقط زنده است.

و شاید جان زندگی دقیقاً در همین نقطه آشکار شود: جایی که زندگی برای تجربه شدن، دیگر نیازمند توجیه نیست.

## References

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Chalmers, D. J. (1995). Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3), 200–219.
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127–138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
- Goff, P. (2017). *Consciousness and fundamental reality*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190677015.001.0001>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*,

15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>