

چگونه ذهن خود را تغییر دهیم،

آن چه علم نوظهور روان‌نماها درباره هشیاری، مرگ، اعتیاد، افسردگی و تعالی به ما می‌آموزد

مایکل پولان

نویسنده کتاب معضل همه‌چیزخواران

کتاب‌های دیگر مایکل پولان

بیشتر کتاب‌های ذیل، به فارسی چاپ نشده‌اند و ممکن است در آینده با عناوین دیگری منتشر شوند. م.

پختن شام

قواعد خوردن (آرش حسینیان)

در دفاع از غذا

معطل جانور همه‌چیزخوار (آرش حسینیان)

گیاه‌شناسی علائق

جایی برای خودم

طبیعت دوم

چگونه ذهن خود را تغییر دهیم،

آن چه علم نوظهور روان‌نماها

درباره هشیاری،

مرگ،

اعتیاد،

افسردگی

و تعالی به ما می‌آموزد

مایکل پولان

تقديم به پدرم

فهرست

کتاب‌های دیگر مایکل پولان

صفحه عنوان

حق کپی

۱	پیش‌گفتار: دریچه‌ای تازه.....
۱۶	فصل اول: یک رنسانس.....
۶۴	فصل دوم: تاریخ طبیعی.....
۱۰۱	کلام آخر.....
۱۰۹	فصل سوم: تاریخچه، موج اول.....
۱۱۴	بخش اول: نویدبخش.....
۱۴۴	بخش دوم: فروپاشی.....
۱۶۹	کلام آخر.....
۱۷۱	فصل چهارم: سفرنامه، سفرزیرزمینی.....
۱۸۳	سفر اول: LSD.....
۱۹۶	سفر دوم: سیلوسایبین.....
۲۰۹	سفر سوم: 5-MeO-DMT (یا وزغ).....
۲۲۳	فصل پنجم: علوم اعصاب، مغز شما حین مصرف روان‌نما.....
۲۵۰	فصل ششم: درمان با سفر؛ روان‌نماها در روان‌درمانی.....
۲۵۰	یک: مردن.....
۲۶۸	دو: اعتیاد.....
۲۸۰	سه: افسردگی.....
۲۹۰	کلام آخر: دیدار با شبکه حالت پیش‌فرض خودم.....
۲۹۵	سخن پایانی: در ستایش تنوع عصبی.....
۳۰۸*

پیش‌گفتار

دریچه‌ای تازه

در میانه قرن بیستم، دو مولکول جدید و عجیب از ترکیب‌هایی آلی که شباهت خانوادگی زیادی با هم داشتند، دنیای غرب را منفجر کردند. این ملکول‌ها مسیر تاریخ فرهنگی، سیاسی و اجتماعی را تغییر داده و همچنین سرگذشت میلیون‌ها نفر که این داروها را مصرف کردند را دگرگون کردند. به طور کاملاً اتفاقی ورود این مواد مخرب با انفجار تاریخی دیگری مصادف شد - بمب اتم. افرادی این دو رویداد را با هم مقایسه کرده و به هم‌زمانی بزرگ آن دو اشاره کردند. انرژی‌های خارق‌العاده و تازه‌ای در جهان هستی رها شد و دیگر هیچ چیز مثل گذشته نبود.

اولین مولکول، محصول اختراع تصادفی علم بود. لیسرژیک اسید دی‌اتیل‌آمید^۱ که به LSD معروف است و اولین بار در سال ۱۹۳۸ یعنی زمان کوتاهی قبل از این که فیزیکدانان هسته اتم اورانیوم را برای اولین بار بشکافند به دست آلبرت هافمن^۲ ساخته شد. هدف هافمن که برای شرکت دارویی سوئیسی به اسم ساندوز^۳ کار می‌کرد، ساخت دارویی بود که سیستم گردش خون را تحریک کند، او به دنبال ساختن ترکیبات فعال‌کننده روان^۴ نبود. هافمن پنج سال بعد، به طور کاملاً تصادفی، مقدار بسیار کمی از این ماده شیمیایی تازه را خورد و متوجه شد که ماده قدرتمندی ساخته، که ترسناک و در عین حال، بسیار حیرت‌آور است.

مولکول دوم قدمتی هزاران ساله دارد، با این حال کسی در جهان پیشرفته امروزی از آن مطلع نبود. این مولکول که به سیلوسایبین^۵ مشهور است را شیمی‌دان‌ها خلق نکرده‌اند، بلکه قارچ‌های کوچک قهوه‌ای روشنی آنها را به وجود آورده‌اند، بومیان مکزیکو^۶ و آمریکای مرکزی^۷ صدها سال است که از این قارچ‌ها در آیین‌های مذهبی

-
1. Lysergic acid diethylamide
 2. Albert Hofmann
 3. Sandoz
 4. psychoactive
 5. psilocybin
 6. Mexico
 7. Central America

استفاده می‌کنند. آرتیک‌ها^۱ به آنها تئوناکاتیل^۲ می‌گویند که به معنی "گوشت خدایان" است، بعد از غلبه اسپانیایی‌ها، کلیسای کاتولیک رومی^۳ این قارچ‌ها را به طور سختگیرانه‌ای سرکوب کرد و آنها را به زیر زمین راند. در سال ۱۹۵۵ یعنی ۱۲ سال بعد از کشف LSD به دست آلبرت هافمن، یک بانکدار اهل منهتن^۴ و قارچ‌شناس آماتور به نام آر. گوردون ونسون^۵ از قارچ جادویی در شهر هیوتلا دِ جی‌مینز^۶ در ایالت اوکساکا^۷ واقع در جنوب مکزیک نمونه‌برداری کرد. دو سال بعد، او داستان ۱۵ صفحه‌ای درباره "قارچ‌هایی که توهمات بصری عجیب ایجاد می‌کنند" را در مجله لایف^۸ منتشر کرد و لحظه‌ای را در تاریخ ثبت کرد که حالت جدید هشیاری به اطلاع عموم رسید. (در سال ۱۹۵۷ شناخت از LSD، بیشتر محدود به پژوهشگران و متخصصان سلامت روان بود.) مردم عادی چند سال بعد متوجه عظمت آنچه اتفاق افتاده بود، شدند؛ اما مسیر تاریخ در غرب تغییر کرده بود.

دشوار بتوان درباره تاثیرات این دو مولکول اغراق کرد. ظهور LSD را می‌توان با انقلابی در علوم مغزی که در دهه ۱۹۵۰ آغاز شد، مرتبط دانست، در آن زمان دانشمندان نقش پیام‌رسان‌های عصبی^۹ در مغز را کشف کرده بودند. مقدار بسیار کم LSD که در حد میکروگرم، می‌توانست علائم مشابه بیماری‌های روانی ایجاد کند، متخصصان مغز را برانگیخت تا در جستجوی اساس شیمیایی بیماری‌های روانی باشند که در آن زمان باور بر این بود که تنها منشاء روان‌شناختی دارند. در همان زمان، روان‌نماها مسیر خود را به سمت روان‌درمانی باز کردند؛ آنها را در درمان اختلالات متنوعی از جمله اعتیاد به الکل، اضطراب و افسردگی به کار می‌گرفتند. بیشتر دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰ مراکز روان‌پزشکی زیادی LSD و سیلوسایبین را داروهای جادویی می‌انگاشتند.

همچنین، ظهور این دو ترکیب با جنبش ضد فرهنگ در دهه ۱۹۶۰ قرن گذشته مخصوصا با حال و هوا و سبک آن دوره همراه بود. برای اولین بار در تاریخ جوانان، آیین‌گذاری^{۱۰} برای خودشان داشتند: "سفر اسید". به جای سوق دادن جوانان به دنیای بزرگسالی با آیین‌های گذاری که همیشه انجام می‌شد، این ماده آنها را به سرزمین ذهنی‌ای می‌برد که بزرگترهای کمی حتی از وجود آن باخبر بودند. بدون اغراق می‌توان گفت که تاثیر آن بر جامعه مخرب بود.

-
1. Aztecs
 2. teonanácatl
 3. Roman Catholic Church
 4. Manhattan
 5. R. Gordon Wasson
 6. Huautla de Jiménez
 7. Oaxaca
 8. Life magazine
 9. neurotransmitters
 10. rite of passage

با این وجود، اواخر دهه ۱۹۶۰ امواج شوک سیاسی و اجتماعی رها شده توسط این مولکول‌ها ظاهراً از هم پاشید. سمت تاریک روان‌نماها - یعنی سفرهای بد، وقفه‌های روان‌پریشی، فلش‌بک‌ها، خودکشی‌ها - توجه عمومی بسیار زیادی را به خود جلب کرد، اوایل سال ۱۹۶۵ شور و نشاط پیرامون این داروهای جدید، جای خود را به وحشت اخلاقی داد. درست به همان سرعتی که فرهنگ و نهادهای علمی، روان‌نماها را پذیرفته بودند، اکنون به سرعت از آنها روی برمی‌گرداندند. در اواخر همان دهه - داروهای روان‌نما که در نقاط بسیاری قانونی بودند - غیر قانونی شده و به اجبار به زیر زمین رانده شدند. دست کم، یکی از دو بمب قرن بیستم، ظاهراً خنثی شد.

سپس، اتفاق بزرگ و غیر منتظره‌ای رخ داد. اوایل دهه ۱۹۹۰ دور از چشم بیشتر ما، گروه کوچکی از دانشمندان و روان‌درمان‌گران که در اصطلاح به آنها *روان‌نورد*^۱ می‌گویند، باور داشتند که چیز بالارزشی از فرهنگ و علم گرفته شده و مصمم شدند تا آن را احیا کنند.

امروزه، بعد از چند دهه سرکوب و بی‌توجهی، رنسانس روان‌نماها آغاز شده است. نسل جدیدی از دانشمندان که تجربه‌های شخصی آنها از این ترکیبات، بسیاری از آنها را سر شوق آورده، پتانسیل این مواد برای درمان بیماری‌های روانی مثل افسردگی، اضطراب، تروماها و اعتیاد را آزمایش می‌کنند. دانشمندان دیگر از روان‌نماها در کنار ابزارهای جدید تصویربرداری از مغز به منظور کشف ارتباط بین مغز و ذهن استفاده می‌کنند، به این امید که شاید بتوانند برخی اسرار هشیاری را کشف کنند.

یک روش خوب برای درک سیستم‌های پیچیده این است که آن سیستم را مختل کرده و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. یک شتاب‌دهنده ذره با خرد کردن اتم‌ها، آنها را مجبور می‌کند که رازهایشان را برملا کنند. دانشمندان علوم اعصاب هم با تجویز روان‌نماها در دوزهای سنجیده و اصولی، می‌توانند هشیاری عادی داوطلبان را به شدت مختل کنند، ساختارهای خود^۲ را منحل کرده و آن چه که به عنوان تجربه عرفانی می‌شناسیم را القا کنند. وقتی این جریان‌ها در حال وقوع است، ابزارهای تصویربرداری، تغییرات فعالیت‌های مغزی و الگوهای ارتباطی را مشاهده می‌کنند. تا کنون، این روش فهم زیادی از "ارتباط‌های عصبی" احساس خود و تجربه عرفانی ارائه داده است. شعارهای کلیشه‌ای دهه ۱۹۶۰ که روان‌نماها را کلیدی برای درک و -"بسط" - هشیاری می‌دانستند، دیگر آنقدرها مضحک به نظر نمی‌رسد.

کتاب چگونه ذهن خود را تغییر دهیم، داستان این رنسانس است. این کتاب شرح حال دقیق شخصی و البته اجتماعی است. شاید این امر اجتناب‌ناپذیر بود. تمام چیزهایی که من درباره تاریخچه پژوهش‌های روان‌نما به عنوان سوم‌شخص یاد گرفته بودم، من را بر آن داشت تا بخواهم این چشم‌انداز تازه ذهن را به عنوان اول‌شخص

1. psychonauts

2. self

هم کشف کنم - تا ببینم تغییراتی که این مولکول‌ها در هشیاری ایجاد می‌کنند، چطور احساس می‌شوند و چه هستند و این که آیا چیزی در مورد ذهن من می‌آموزند و توان بهبود زندگی من را دارند یا خیر؟

...

این موضوع برای من چرخش کاملاً غیر مترقبه بود. تاریخچه روان‌نمایی که من در این جا به طور خلاصه شرح دادم، تاریخچه زندگی من نیست. من در سال ۱۹۵۵ یعنی در نیمه دهه‌ای که روان‌نماها برای اولین بار وارد آمریکا شدند، به دنیا آمدم، اما تا اوایل ۶۰ سالگی برای اولین بار، به طور جدی به مصرف LSD فکر نکردم. من از نسل پرجعیت دهه ۱۹۵۰ هستم و بعید به نظر می‌رسد که از وظایف هم‌نسل‌های خودم تخطی کنم. من در سال ۱۹۶۷ تنها ۱۲ سال داشتم، خیلی کوچک بودم و تابستان عشق^۱ و آزمایش‌های اسید سان‌فرانسیسکو^۲ برای من مبهم بود. در چهارده سالگی تنها راه رساندن خودم به وود استاک^۳، این بود که پدر و مادرم من را با ماشین به آنجا ببرند. بیشتر تجربه‌های دهه ۱۹۶۰ من برگرفته از صفحات مجله تایم^۴ است. وقتی فکر مصرف اسید به طور آگاهانه به ذهن من رسید، این ماده چرخه رسانه‌ای سریع خود، از داروی شگفت‌انگیز روان‌پزشکی تا نشانه‌های ضد فرهنگ تخریب‌کننده ذهن جوانان را کامل کرده بود.

من احتمالاً سال سوم دبیرستان بودم که دانشمندی گزارش داد که LSD، کروموزوم انسان را به هم می‌ریزد (بعدها معلوم شد که اشتباه است)؛ همه رسانه‌ها و همچنین معلم بهداشت من، باید اطمینان حاصل می‌کردند که همه ما این خبر را شنیده‌ایم. چند سال بعد، شخصیت تلویزیونی به نام آرت لینکلتر^۵ کمپینی علیه LSD آغاز کرد، او مدعی بود که دخترش از پنجره بیرون پریده و خودش را کشته است. ظاهراً LSD ارتباط‌هایی با قتل‌های منسون^۶ هم داشته است. وقتی در اوایل دهه ۱۹۷۰ به کالج رفتم، همه چیزهایی که درباره LSD می‌شنیدیم ظاهراً به طور حساب‌شده‌ای ترسناک بودند. این موضوع روی من موثر بود: من در دهه ۱۹۶۰ بیشتر تحت تاثیر وحشت اخلاقی که روان‌نماها القا می‌کردند، بودم تا طرفدار آنها.

البته من دلیل شخصی خودم را برای دوری کردن از روان‌نماها داشتم: اضطراب دردناک نوجوانی که در سلامت عقلی من تردید ایجاد کرده (و دست کم یک روان‌پزشک آن را تأیید کرده بود). وقتی به کالج رفتم، احساس می‌کردم ثبات بیشتری دارم، اما خطر کردن با تاس ذهنی مواد روان‌نما، همچنان در نظر من فکر بدی بود.

-
1. Summer of Love
 2. San Francisco Acid Tests
 3. Woodstock
 4. Time magazine
 5. Art Linkletter
 6. Manson murders

سال‌ها بعد، اواخر دهه سوم زندگی که احساس ثبات بیشتری می‌کردم، دو یا سه بار قارچ جادویی مصرف کردم. یکی از دوستانم یک شیشه ماسون^۱ پر از سیلوسایب زمخت خشک‌شده به من داد و در چند موقعیت به یاد ماندنی، من و شریک زندگی‌ام (اکنون همسر) جودیت^۲، دو یا سه تا از آنها را خوردیم و در نهایت کمی حالت تهوع به ما داد و بعد چهار یا پنج ساعت در کنار همدیگر چیزی را حس کردیم که شبیه نسخه شگفت‌انگیز موریبی از واقعیت آشنا بود.

شاید طرفداران روان‌نما آنچه که ما در دوز پایین تجربه کردیم را تحت عنوان "تجربه زیبایی‌شناختی" طبقه‌بندی کنند و نه سفر تمام عیار انحلال ایگو. ما قطعاً جهان شناخته‌شده را ترک و آن چه که به تجربه عرفانی معروف است را لمس نکردیم. اما واقعاً جالب بود. چیزی که من به طور خاص به یاد دارم، وضوحی مافوق‌طبیعی از سبزی جنگل و به خصوص نرمی مخملی سبز مغزپسته‌ای سرخس‌ها بود. نیروی زیادی من را مجبور می‌کرد که بیرون بروم، لباس‌ها را در بیاورم و از هر شیء پلاستیکی و یا فلزی تا آنجا که بتوانم دور شوم. این کار ممکن بود، چون ما در آن محل تنها بودیم. من چیز زیادی از سفر بعدی که روز شنبه در ریورساید پارک^۳ در منهتن بود، را به یاد ندارم، جز این که آن سفر خیلی کمتر لذت‌بخش و ناآگاهانه بود، زمان زیادی به این موضوع فکر کردیم که آیا مردم می‌توانند تشخیص بدهند که ما نشئه^۴ هستیم یا خیر.

آن موقع، من این را نمی‌دانستم، اما تفاوت این دو تجربه با یک ماده مشابه، چیز مهم و خاصی را درباره روان‌نماها به من نشان داد: تاثیر قطعی "ذهن^۵" و "محیط^۶". منظور از ذهن، محتویات ذهنی و انتظاراتی است که به تجربه می‌آوریم و محیط، زمینه‌ای است که تجربه در آن اتفاق می‌افتد. روان‌نماها در مقایسه با مواد دیگر، به ندرت، مردم را دو بار به طور مشابه تحت تاثیر قرار می‌دهند، چرا که آنها همان چیزهایی که در آن لحظه در درون و بیرون سر هستند را پررنگ می‌کنند.

بعد از آن دو سفر کوتاه، شیشه قارچ در انبار ما سال‌ها دست‌نخورده باقی ماند. این فکر که یک روز کامل را به تجربه روان‌نما اختصاص دهیم، غیر قابل تصور بود. ما ساعت‌های زیادی برای شغل جدید کار می‌کردیم و آن زمان فراوان که دانش‌آموز کالج (یا فرد بیکار) دارد، دیگر برای ما فقط خاطره بود. اکنون، مواد مختلفی وجود دارد که با منهتن سنخیت بیشتری داشت: کوکائین^۷. پودر سفید برفی که از قارچ‌های قهوه‌ای چروک به دست آمده، ظاهراً از مد افتاده، غیر قابل پیش‌بینی و بسیار پرمسئولیت بود. وقتی یک آخر هفته، قفسه‌های آشپزخانه

¹. Mason jar

². Judith

³. Riverside Park

⁴. high

⁵. set

⁶. setting

⁷. cocaine

را تمیز می‌کردیم، شیشه فراموش‌شده را همراه با ادویه‌های کهنه و غذاهای تاریخ مصرف گذشته به سطل زباله انداختیم.

سه دهه به سرعت گذشت و من واقعا آرزو می‌کردم کاش آن کار را نمی‌کردم. اکنون برای داشتن یک شیشه قارچ جادویی، باید چیزهای زیادی می‌دادم. به این موضوع فکر می‌کردم که شاید این مولکول‌ها در دست جوانان به هدر می‌رود، چرا که این مواد احتمالا درسین بالاتر در زندگی، وقتی که سیمان عادات ذهنی ما خشک شد و رفتارهای روزمره شکل گرفت، چیزهایی برای ما به ارمغان می‌آورند. کارل یونگ^۱ در جایی نوشته که انسان در میان سالی و نه در جوانی، به "تجربه مقدس" نیاز دارد تا بتواند با نیمه دیگر زندگی خود گفتگو کند.

وقتی به سلامت به پنجاه‌سالگی رسیدم، زندگی چند چروک عمیق ولی راحت برای من گذاشت: ازدواج طولانی و شاد، در کنار شغلی رضایت‌بخش و همان قدر طولانی. همانطور که پیرتر می‌شدیم، چند الگوریتم ذهنی قابل اعتماد برای پیشبرد هر چیزی که زندگی سر راه من می‌گذاشت، چه در کار و چه در خانه ساخته بودم. چه چیزی در زندگی من کم بود؟ چیزی به ذهنم نمی‌رسید - تا این که کلمه پژوهش جدید در مورد روان‌نماها شروع به رخنه کردن در ذهن من کرد، به این موضوع فکر می‌کردم که شاید نتوانستم قدرت این مولکول‌ها را به عنوان ابزاری برای فهم ذهن و همچنین تغییر احتمالی آن درک کنم.

...

در ادامه سه شاهی که من را متقاعد کرد که این مولکول‌ها قوی هستند را ذکر می‌کنم.

بهار سال ۲۰۱۰ داستانی در صفحه اول نیویورک تایمز^۲ با این عنوان به چشم می‌خورد "توهم‌زها نظر پزشکان را دوباره جلب کردند." در این پژوهش به بیمارانی که سرطان کشنده داشتند دوز بالایی سیلوسایبین^۳- ماده فعال قارچ جادویی - دادند، به این امید که به آنها کمک شود تا با "اضطراب وجودی‌شان" در مواجهه با مرگ کنار بیایند.

این پژوهش‌ها که به طور همزمان در دانشگاه جانز هاپکینز^۴، یو سی ال ای^۵ و دانشگاه نیویورک^۶ انجام می‌شدند، نه تنها غیر محتمل بلکه احمقانه به نظر می‌رسید. اگر من با تشخیص مرگبار روبرو شوم، آخرین چیزی که بخواهم انجام دهم، مصرف داروی روان‌نما است - یعنی کنترل ذهن خودم را واگذار کنم و در شرایطی که از نظر

1. Carl Jung
2. New York Times
3. psilocybin
4. Johns Hopkins
5. UCLA
6. New York University

روان‌شناختی آسیب‌پذیر هستم، مستقیماً به پرتگاه خیره شوم. اما بسیاری از داوطلبان گزارش دادند که در طول "سفر" تک‌دوز هدایت‌شده روان‌نما، نحوه نگرش به بیماری سرطان و دیدگاه‌شان از مرگ را بازنگری کردند. برخی گفتند که ترس از مرگ را به طور کامل از دست داده‌اند. دلایل این تحول، هیجان‌انگیز و در عین حال گنگ بود. یکی از پژوهشگران گفت که "افراد از هویت اولیه خود با بدن‌هایشان فراتر رفته و حالات بدون ایگو را تجربه کردند. آنها با جهان‌بینی جدید و پذیرش عمیق بازگشتند."

من این داستان را به فراموشی سپردم تا یکی دو سال بعد، وقتی من و جوادیث به مهمانی شام در خانه بزرگی در برکلی هیلز^۱ دعوت شدیم، در آنجا با افراد زیادی دور میز بلندی نشسته بودیم که خانمی در طرف دیگر میز شروع به صحبت درباره سفرهای اسید خود کرد. او حدوداً هم سن من و می‌دانم که روان‌شناس برجسته‌ای بود. من در آن موقع مشغول مکالمه دیگری بودم، اما به محض این که اصوات ال-اس-دی از سوی دیگر میز به سمت من آمدند، نتوانستم خودداری کنم و (واقعاً) گوشم را به آن سمت بردم و سعی کردم خودم را روی آن موج تنظیم کنم.

اول با خودم فکر کردم که او داستانی از دوره کالج خود را به شیوه‌ای جذاب نقل می‌کند. این طور نبود. خیلی زود معلوم شد که سفر اسید که موضوع بحث بود، چند روز یا چند هفته قبل انجام شده و یکی از اولین سفرهای او بود. در آن جمع همه متعجب بودند. او و شوهرش که مهندس نرم‌افزار بازنشسته بود، استفاده گاه به گاه LSD را از لحاظ ذهنی مهیج و برای شغل‌شان باارزش می‌دانستند. آن روان‌شناس به خصوص احساس می‌کرد که LSD به او این بینش را داده که بفهمد بچه‌های خردسال دنیا را چگونه درک می‌کنند. ادراک کودکان با انتظارات و رسوم، مثل بودن در جایی خاص و کار خاصی را انجام دادن که روش ادراک بزرگ‌ترها است، غیر مستقیم نیست؛ او توضیح داد که ذهن افراد بالغ، به دلیل حدس‌های آموزشی زیادی که درباره دنیا زده‌ایم، دنیا را همان گونه که هست ادراک نمی‌کند. با تکیه بر این حدس‌ها که از تجربه‌های گذشته به دست آمده است، ذهن در زمان و انرژی صرفه‌جویی می‌کند، درست مثل وقتی که می‌خواهد حدس بزند که الگوهای فراکتال نقطه‌های سبز که در میدان دید اوست چه می‌تواند باشد. (مثلاً برگهای روی درخت است). ظاهراً LSD چنین حالت‌های مرسوم، یعنی حالات میان‌بر ادراک را مختل می‌کند و با این کار، ادراک بی‌واسطه کودکی و احساس شگفتی نسبت به واقعیت را جایگزین می‌کند، گویی همه چیز را برای اولین بار می‌بینیم. (حتی برگ‌ها را!)

من با صدای بلند از او پرسیدم که آیا قصد دارد این ایده‌ها را بنویسد، همه افراد دور میز می‌خکوب شدند. او خندید و نگاهی به من کرد که من آن را این گونه برداشت کردم که تو چقدر بی‌خبری؟ LSD در دسته ۲۱ مواد مخدر قرار دارد و این یعنی که این ماده قابل سواستفاده است و هیچ فایده پزشکی پذیرفته‌شده‌ای هم ندارد. این

¹. Berkeley Hills

². schedule 1

موضوع احمقانه است که شخصی در موقعیت او مقاله‌ای در این باره بنویسد که روان‌نماها ممکن است چیزی به فلسفه و یا روان‌شناسی اضافه کنند -مثلا اینکه آنها در واقع ابزارهای باارزشی برای کشف راز و رمز هشیاری انسان هستند. پژوهش‌های جدی درباره روان‌نماها حدود پنجاه سال پیش از دانشگاه‌ها حذف شدند، درست بعد از آن که پروژه سیلوسایبین تیموتی لیری^۱ در دانشگاه هاروارد^۲ در سال ۱۹۶۳ در هم شکسته شد. ظاهرا حتی برکلی^۳ هم دست کم الان آماده نیست که به آنجا برود.

سومین نکته: مکالمات در مهمانی شام بود که اتفاقی که چند سال پیش افتاده بود را در ذهن من زنده کرد، چند سال قبل فردی برای من مقاله علمی در مورد پژوهش سیلوسایبین ایمیل کرده بود. در آن زمان مشغول کارهای دیگر بودم و حتی آن را باز نکردم، اما جستجوی سریع کلمه "سیلوسایبین" آن را به سرعت از میان انبوه ایمیل‌های بازنشده در کامپیوتر شخصی من پیدا کرد. یکی از نویسندگان مقاله، آن ایمیل را برای من فرستاده بود، مردی که من نمی‌شناختم و نامش باب جس^۴ بود؛ شاید او مطالبی را که در مورد گیاهان فعال‌کننده روان نوشته بودم را خوانده بود و تصور کرده بود که احتمالا به این موضوع علاقه دارم. مقاله را همان تیم دانشگاه هاپکینز نوشته بودند که به بیماران سرطانی سیلوسایبین داده بودند و به تازگی در مجله *سایکوفارماکولوژی*^۵ چاپ شده بود. مقاله علمی داوری-همتا^۶ بود و عنوان بسیار غریبی داشت: "سیلوسایبین می‌تواند تجربه شبه‌عرفانی ایجاد کند که معنای فردی عمیق و پایدار داشته و از نظر عرفانی معنادار است."^۷

کلمه "سیلوسایبین" برای من مهم نبود، بلکه آنچه که از صفحات مجله *فارماکولوژی بیرون می‌آمد*، کلمات "عرفانی"، "معنوی" و "معنا" بودند. عنوان این مقاله به مرز جالب این پژوهش اشاره می‌کند، چیزی که ظاهرا دو دنیایی که به آن خو گرفته‌ایم و فکر می‌کنیم آشتی‌ناپذیر هستند را به هم ربط می‌دهد: علم و معنویت.

من مسحور مقاله هاپکینز شدم. به سی داوطلب که هیچ وقت روان‌نما مصرف نکرده بودند، قرصی داده شد که یا نسخه سنتز شده سیلوسایبین و یا "دارونمای فعال" بود -متیل‌فنیدیت^۸ و ریتالین^۹ - برای فریب آنها که فکر کنند روان‌نما دریافت کرده‌اند. بعد آنها روی مبل دراز کشیدند و چشم‌بند روی چشم‌ها و هدفون را روی گوش‌ها گذاشتند و به موسیقی گوش دادند و دو درمان‌گر هم در طول تجربه کنار آنها بودند. (چشم‌بند و هدفون سفر را

1. Timothy Leary

2. Harvard

3. Berkeley

4. Bob Jesse

5. Psychopharmacology

6. peer-reviewed

7. Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance

8. methylphenidate

9. Ritalin

متمرکز به درون می‌کند.) بعد از گذشت سی دقیقه، چیزهای فوق طبیعی در ذهن افرادی که قرص سیلوسایبین مصرف کرده بودند، اتفاق افتاد.

این پژوهش نشان داد که یک دوز بالای سیلوسایبین می‌تواند به طور ایمن و قابل اعتماد استفاده شده و تجربه عرفانی القا کند - این تجربه معمولاً با حل شدن ایگوی فرد و پس از حس یکی شدن با طبیعت و یا هستی توصیف می‌شود. این یافته، خبری برای آنهایی که داروهای روان‌نما مصرف می‌کنند و یا پژوهشگرانی که در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ برای اولین بار روی آن مواد مطالعه می‌کردند، نداشت. اما برای علم مدرن و یا برای من در سال ۲۰۰۶ که مقاله چاپ شد اصلاً واضح نبود.

نتایج این پژوهش به این دلیل قابل توجه بود که شرکت‌کننده‌ها تجربه سیلوسایبین خود را به عنوان یکی از بامعنی‌ترین تجربه‌های زندگی‌شان امتیازبندی کرده بودند که قابل مقایسه با "تولد اولین فرزند و یا مرگ یکی از والدین" بود. دو سوم شرکت‌کننده‌ها این جلسات را جزء پنج "تجربه معنوی معنادار مهم" زندگی خود ارزیابی کردند؛ یک سوم، این تجربه‌ها را مهمترین تجربه معنادار در زندگی قلمداد کردند. چهارده ماه بعد، نتیجه این ارزیابی، فقط اندکی تغییر کرده بود. داوطلبان بهبود قابل توجهی در "سلامت فردی، رضایت زندگی، تغییر رفتار مثبت" را گزارش دادند، این تغییرات را دوستان و اعضای خانواده آنها هم تأیید کردند.

با این که در آن زمان کسی از این موضوع اطلاع نداشت، رنسانس پژوهش‌های روان‌نما به طور جدی با انتشار این مقاله شروع شد. این مقاله مستقیماً منجر به زنجیره‌ای از پژوهش‌های دیگر در -دانشگاه هاپکینز و دیگر دانشگاه‌ها- شد، آنها از سیلوسایبین برای درمان علائمی مثل اضطراب و افسردگی در بیماران سرطانی، اعتیاد به نیکوتین و الکل، اختلال وسواس اجباری، افسردگی و اختلال خوردن بهره می‌برند. آنچه که در مورد همه این پژوهش‌های بالینی واضح است، این فرضیه است که شاید اثرات فارماکولوژیکی خود دارو کلید تغییر ذهن افراد نباشد، بلکه تجربه ذهنی ایجاد شده -حل شدن موقتی ایگو- علت آن باشد.

...

به عنوان فردی که هیچ وقت هیچ تجربه "بامعنای عرفانی" نداشته و به اندازه کافی از چنین تجربه‌هایی وجود ندارد تا بتوان آنها را رتبه‌بندی کرد، مقاله سال ۲۰۰۶ کنجکاوی و همچنین شک و تردید من را برانگیخت. بسیاری از داوطلبان توضیح دادند که به واقعیت دیگری دسترسی داشتند، "ماوریه" که در آنجا قوانین فیزیکی عادی وجود نداشت و مظاهر آگاهی کیهانی یا اولوهیت به طور خنثی‌پذیری خود را واقعی نشان می‌دادند.

تمام چیزی که فهمیدم این بود که هضم این موضوع کمی دشوار (شاید این تجربه فقط القای داروهای توهم‌زا باشد؟) و در عین حال، حیرت‌انگیز است؛ بخشی از من می‌خواست که صرف نظر از هر چیزی که "آن تجربه"

بود، حقیقی باشد. این من را شگفت‌زده می‌کرد، چرا که هیچ وقت خودم را به طور خاص معنوی و یا عرفانی نمی‌دانستم. تصور می‌کنم، بخشی از این موضوع تا حدی تابع جهان‌بینی من است و می‌پندارم که بخشی از آن هم به علت ناآگاهی باشد: من هیچ وقت زمان زیادی برای کشف راه‌های معنوی صرف نکردم و هیچ آموزش مذهبی‌ای ندیده‌ام. دیدگاه اولیه من ماتریالیست فلسفی است که باور دارد، جوهر اصلی دنیا ماده است و قوانین فیزیکی که از آن پیروی می‌کنند، باید بتواند هر رویدادی را توضیح دهند. من با این فرض شروع کردم که طبیعت همان چیزی است که هست و به توضیحات علمی پدیده‌ها گرایش داشتیم. با این حال، به محدودیت‌های دیدگاه علمی-ماتریالیستی هم حساس هستم و باور دارم که طبیعت (که شامل ذهن انسان هم می‌شود) هنوز هم اسرار ژرفی در خود دارد که علم برای توضیح آن گاهی متکبر و به شکل ناموجهی ناامیدکننده به نظر می‌رسد.

آیا ممکن است تنها یک بار تجربه سیلوسایبین - چیزی به اندازه خوردن یک قرص و یا بلا تر^۱ - بتواند چنین ضربه بزرگی به جهان‌بینی بزند؟ شیوه فکری فرد را درباره مرگ تغییر دهد؟ در واقع، ذهن فرد را برای همیشه عوض کند؟

این فکر همه ذهن من را به خود مشغول کرده بود. مثل این بود که دری به اتاقی آشنا را نشان داده باشند - دری به سمت ذهن خودمان - که قبلاً به آن توجه نکرده‌ایم و این حرف از زبان افرادی گفته می‌شود که به آنها اعتماد داریم (یعنی دانشمندان!) این به این معنا بود که یک طرز فکر - یا نوعی حضور - کاملاً متفاوت در سوی دیگر، منتظر ما است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که دستگیره در را بچرخانید و وارد اتاق شوید. چه کسی کنجکاو نخواهد شد؟ دنبال راهی نبودم که زندگی‌ام را تغییر دهم، اما فکر یاد گرفتن چیز تازه‌ای در مورد زندگی و تاباندن نوری تازه به دنیای کهنه شروع به رخنه در افکار من کرد. شاید چیزی از دنیای من گم شده باشد، چیزی که اسمی هم برای آن نیست.

من از قبل چیزهایی درباره آن درها می‌دانستم، قبلاً در کتاب‌هایم درباره گیاهان فعال‌کننده روان نوشته بودم. در کتاب گیاه‌شناسی میل^۲، مدتی جستجو کردم و چیزی کشف کردم که من را متعجب کرد و آن این که آرزوی تغییر هشیاری، آرزوی جهان‌شمول انسان است. فرهنگی (البته یکی هست*) روی زمین نیست که از گیاه خاصی برای تغییر محتویات ذهنی استفاده نکند، چه برای درمان، استفاده عرفی و یا در رسوم معنوی. این که چنین کنجکاو و خواسته‌ظاهرا ناسازگار و دور از ذهنی، با نیازهای تغذیه، زیبایی و جنسی - در نظر داشته باشید که تمام این نیازها معنای تکاملی واضحی دارند - همراه شده است، توضیحی لازم دارد. ساده‌ترین توضیح این است که این مواد به کاهش درد و رفع خستگی کمک می‌کنند. با این حال احساسات قدرتمند و آیین‌ها و تابوهای

¹. blotter

². The Botany of Desire