

ذهن و همه چیز

طرح‌واره‌هایی برای زیستن

مقصود فراستخواه



نشر کَرگَدَن

سرشناسه: فراستخواه، مقصود، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور: ذهن و همه چیز: طرح‌واره‌ها برای زیستن / نویسنده مقصود فراستخواه.
مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص.: جدول، نمودار.
شابک: 978-600-97399-7-4
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۶۷] - ۲۹۶.
موضوع: پرورش ذهن
Mental discipline موضوع:
موضوع: موفقیت
Success موضوع:
موضوع: معنویت -- روان‌شناسی
Spirituality -- Psychology موضوع:
موضوع: راه و رسم زندگی
Conduct of life موضوع:
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ف۴۴/ ۹۵۴۳۲ BF۶۴۳۲
رده بندی دیویی: ۴۲/۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۶۸۱۱۸

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.
نشر کنند: تهران، صندوق پستی ۱۷۱۶-۱۳۱۴۵
www.kargardanpub.com
telegram.me/kargardanpub



نشر کردن

ذهن و همه چیز: طرح واره های ریستن

نویسنده: مقصود فراستخواه

نسخه پرداز: شادی جاجرمی زاده

مدیر هنری: سحر ترهنده

ناظر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ و صحافی: نقش جوهر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۹۹-۷-۴

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱	مقدمه (دکتر محمد تلخانی)
۷	پیش‌گفتار: آن پنجشنبه‌ها و آن سه‌شنبه‌ها
۹	فصل یک: ذهن و سه چیز
۹	در ذهن ما ظرفیت آغاز هست
۱۱	مشکل ما فرسودگی ذهنی است
۱۲	راهی برای مواجهه با فرسایش؛ ذهن سرور و نه «ذهن انبار»
۱۶	حیطه امکان‌های ما منوط به وضع ذهنی است
۲۲	ریشه قضایا در «خودانگاره»ها و سازه‌های ذهنی ما است
۲۹	دارونماها؛ مورد مثالی از تأثیر ذهن بر عین
۳۴	آن چیست که ذهن ناامیده می‌شود؟
۴۸	نیک‌بودی ذهنی یا به‌زیستی فاعلی
۵۱	معادله ذهن و عین: دریای متلاطم عینی و نقش بادیانی ذهن
۵۵	صورت‌گری و صورت‌گذاری ذهن
۶۳	فصل دو: ذهن و مغز
۶۳	به سوی درکی واقع‌بینانه و نه رمانتیک از ذهن
۶۴	ذهن-بدن

۶۶	ذهن، مغز و فعالیت‌های نورونی و سیناپسی	۳
۷۲	تغییرات در مادهٔ خاکستری مغز بر اثر کارکرد ذهن	۳
۷۵	مغز جدید انسانی و نیم‌کره‌هایش	۳
۸۳	تنوعات هوشی بشر	

۹۱	فصل سه: ذهن و جامعه
۹۱	نگاهی جامعه‌شناختی به ذهن
۱۰۰	ذهن و فرهنگ
۱۰۹	تأثیر ذهنی در فرهنگ مدرن

۱۱۵	فصل چهار: ریشه ذهن
۱۱۵	مقدمه
۱۱۶	نظریهٔ تحول نوپدید
۱۱۷	فرضیهٔ ذهن دوجایگاهی
۱۲۳	توضیح ذهن دوجایگاهی از منظر فعالیت مغز
۱۲۵	شرایط اجتماعی‌ای که به ذهن دوجایگاهی دامن می‌زد
۱۲۹	ذهن اندیشه‌ورز از طریق زبان گفتاری و به‌ویژه، زیستاری شکل‌گرفت
۱۳۲	دورهٔ واسطه میان ذهن «برون‌بنیاد» و «خودبنیاد» بشر
۱۳۷	چند ملاحظهٔ پایانی

۱۴۱	فصل پنج: ذهن و طرح‌های زندگی
۱۴۱	خلاصهٔ سخن در کتاب تا اینجا و کاربرد مباحث در توسعهٔ شخصی
۱۴۳	بهترین کس برای کمک به ما خود ماییم
۱۴۶	طرح‌های ذهن برای زیستن
۱۴۶	یک. طرح شادی و لذت
۱۴۶	۱. تعریف لذت و سطوح آن
۱۴۷	۲. مکان لذت

۳. متغیرهای دخیل در لذت ----- ۱۴۹
۴. ملاحظات در قیود و محدودیت‌های طرح لذت ----- ۱۵۲
- ۱-۴. لذت‌های منفعلانه و لذت‌های متأملانه ----- ۱۵۳
- ۲-۴. آنجا که طرح لذت درمی‌ماند ----- ۱۵۴
- ۳-۴. انبوه غم‌های عالم را چه کنیم؟ ----- ۱۵۷
- یک. هم‌زیستی غم و شادی ----- ۱۵۸
- دو. فهم سرشت سوگناک زندگی ----- ۱۶۱
- سه. زیستن فراسوی شادی‌ها و غم‌های موهوم خیالی ----- ۱۶۲
- چ. از غم‌ها چه کمکی می‌توان گرفت؟ ----- ۱۶۳
- پنج. پالایش و کاتارسیس ----- ۱۶۴
- شش. چرخش‌های به‌موقع از موقعیت درگیر ----- ۱۶۴
- به موقعیت نظام‌ها ----- ۱۶۴
- هفت. معنا دادن به رنج ایمان ----- ۱۶۵
- هشت. کشف ارزش حال ----- ۱۶۶
- نه. نگاه عارفان به رنج و شوشطان ----- ۱۶۷
- ده. ذهن ما همچون یک بست است ----- ۱۶۹
۵. تتمه‌ای درباره شادمانی ----- ۱۶۹
- ۱-۵. سویه فردی شادمانی ----- ۱۷۰
- ۲-۵. سویه اجتماعی شادمانی ----- ۱۷۱
- دو. طرح سود و منفعت ----- ۱۷۳
۱. بازی «سود، سود، و باز هم سود» ----- ۱۷۵
۲. الگوهای ذهنی بدیل طرح سود ----- ۱۷۹
۳. محدودیت‌های طرح سود ----- ۱۸۳
- سه. طرح کیستی و هویت ----- ۱۸۸
۱. ذهن است که طرح کیستی می‌افکند ----- ۱۹۲
۲. هویت فردی ----- ۱۹۵
۳. هویت اجتماعی ----- ۲۰۰

۲۰۴	۴. ذهن ایرانی هویت ملی خود را چگونه ادراک می‌کند؟	---
۲۰۸	۵. آنگاه که طرح هویتی آشفته می‌شود	-----
۲۱۰	۶. بی‌تعادلی در طرح‌های هویتی ذهن	-----
۲۱۴	چهار. طرح معنوی زیستن	-----
۲۱۵	۱. معنویت چیست که طرح آن را در ذهن می‌افکنیم؟	---
۲۲۰	۲. مروری بر آراء و نظریات در باب معنویت	-----
۲۲۳	۳. آیا ذهن امروزی قادر به داشتن طرحی پایدار از معنویت است؟	---
۲۲۶	۴. دوراهی‌های پیش روی ذهن امروزی برای داشتن طرح معنوی	---
۲۲۷	۱-۴. دوگانه نخست: معنویت دینی یا فرادینی	-----
۲۳۲	۲-۴. دوگانه دوم: معنویت خداگرا یا انسان‌گرا	-----
۲۳۶	۱-۲. دوگانه سوم: معنویت اخلاقی یا فرااخلاقی	-----
۲۳۸	۱-۲. دوگانه چهارم: معنویت وجودی یا شناختی	-----
۲۴۱	۴-۵. دوگانه پنجم: معنویت فردگرا یا جامعه‌گرا	-----
۲۴۵	۵. پژوهش‌های تجربی درباره آثار و نتایج معنویت در زندگی	---
۲۴۹	۶. وسایلی برای سنجش معنویت و سرشار بودن ذهن از معنا	---
۲۴۹	۶-۱. آزمون هدف زندگی (LRI) و شاخص احترام به زندگی (LRI)	---
۲۵۰	۶-۲. ابزارهای معنویت دینی	-----
۲۵۱	۶-۳. مقیاس‌های ایمان‌گرا برای معنویت	-----
۲۵۲	۶-۴. مقیاس‌های فرادینی و عرفی	-----
۲۵۳	پیوست‌ها	-----
۲۶۷	منابع	-----

مقدمه

جستار در نسبت میان ذهن و مغز انسان، و حیات فردی و اجتماعی او، کوششی ارزشمند برای حل مهم مسئله اساسی جامعه اکنون ماست. آشکار ساختن این نسبت به چه نحوی، گسست انسان امروز از گذشته خویش، فهم اکنون خود، و معنا بخشیدن به «امید» برای پیوند او با آینده کمک خواهد کرد. این نسبت تقابلی بسیار باریک و پویاست. از یک سو، ذهن/مغز دارای قابلیت خلق و آغازگری است و می‌تواند موقعیت بودن خویش را بسازد؛ و از سوی دیگر، ارگانی اجتماعی است که تحت تأثیر ملازمات فرهنگی-اجتماعی پیرامون خود عمل می‌کند. انسان را انسان زندگی خود را در این کنش متقابل روایت می‌کند، و این روایت مختلف وضع ذهنی او را تعیین می‌بخشد. بنابراین، چنان‌چه بپذیریم ذهن/مغز ما رزیتگن می‌کند تا حالات ذهنی خلق شوند و حالات ذهنی وضع اجتماعی حیات ما را رقم می‌زنند، در این صورت ایده اساسی آن است که چگونه می‌توان با آگاهی از نسبت میان ذهن و زندگی به عاملیت انسان در خلق روایت‌های بهتر، و به یک معنا زندگی خوب، ارزش بنیادین قائل شد.

در این راستا، گام نخست شناخت ذهن/مغز و کارکردها و ظرفیت‌های

آن است. در دهه‌های اخیر، قلمرو بین‌رشته‌ای علوم شناختی در کشف توانایی‌های نهفته در ذهن/مغز انسان کمک شایانی کرده و با اتخاذ رویکرد بین‌رشته‌ای زمینه فهم بهتر ذهن و مغز را فراهم آورده است. هم‌آمیزی روش‌ها و فنون متعدد مطالعه ذهن/مغز، از سطح مولکولی تا نورونی، از سطح نورونی تا روانی، و از سطح روانی تا اجتماعی، این امکان را به وجود آورده است که از نحوه کارکرد ذهن/مغز آگاهی جامع‌تری به دست آوریم. این مطالعات شواهدی در اختیار ما قرار داده است تا در سطح فراآگاهی فهم مرتبه دومی را نیز تجربه کنیم.

حوزه مطالعات شناختی با نقد سنت رفتارگرایی آغاز شد و با طرح ایده پردازش اطلاعات، پارادایم شناختی شکل گرفت. تلقی از ذهن به مثابه نظام پردازش اطلاعات - شبیه‌سازی آن با سامانه‌های رایانه‌ای تبیین اولیه‌ای بود که دانشمندان علوم شناختی به دست آوردند. این فهم اولیه، با وجود نوآوری‌ها و دستاوردهای خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد. از این رو، نظریه شناختی از طریق مواجه با این مناقشات به طور مستمر نظام نظری خود را بازسازی کرد. نتیجه این مناقشه‌ها ایده‌های جدیدی بود که نظریه شناختی را در مسیر بهسازی و رشد قرار داد. از جمله این ایده‌ها می‌توان به نظریه بدنامی اشاره کرد. طرفداران این نظریه با پیروان نظریه پردازش اطلاعات به دلیل بی‌توجهی به نقش بدن در شناخت انتقاد کردند و حاصل گفت‌وگوی میان این گروه از نظریه‌پردازان به مفهوم «شناخت بدنام» منجر شد. همچنین، طرفداران رویکرد اجتماعی-فرهنگی که با قرار دادن «ذهن» در «کاسه سر» مشکل داشتند و بر ماهیت اجتماعی ذهن و مغز تأکید می‌کردند نیز از این جهت نظریه پردازش اطلاعات را نقد کردند. آنها بر این باور بودند که فرایندهای ذهنی صرفاً حاصل اتصالات نورونی یا پدیده‌های ذهنی نیستند، بلکه تفکر و شناخت تحت تأثیر تعاملات ذهن با دنیای پیرامون نیز قرار دارد و بدین ترتیب، مفهوم «شناخت اجتماعی»

ساخته شد، و در ادامه این رویکرد، ایده‌هایی مانند «شناخت موقعیتی» یا «شناخت زمینه‌ای» نیز مطرح شدند. این دیدگاه‌ها حتی به بازسازی مفهوم هوش منجر شد و از «هوش توزیعی» سخن به میان آمد.

در هر حال، می‌توان بر آن بود که همه این تلاش‌ها در جهت شناخت و فهم بهتر فرایندهای ذهنی است که به دلایل مختلف ممکن است کارکرد خود را از دست بدهند یا دچار آسیب و نقصان شوند. از جمله این فرایندها که در زندگی نقش اساسی دارند می‌توان به مهارت‌های تفکر یا کارکردهای شناختی، مانند حل مسئله، استدلال و تصمیم‌گیری، فهم و درک، توجه، حافظه، خلاقیت، و نقد و ارزیابی، اشاره کرد.

اگرچه تفکر کارکردی غیبی ذهن و مغز ما محسوب می‌شود، اما خوب فکر کردن قابلیتی است که ذهن/مغز می‌تواند آن را در خود پرورش دهد. بنابراین، تقریباً همه انسان‌ها طول تاریخ و در همه جوامع برای حل مسائل خود اندیشیده‌اند، کیفیت تفکر در تمام دوره‌های حیات اجتماعی در جوامع مختلف به یک میزان نبوده است، و مردم جهان در گذشته و حال خود کیفیت‌های متفاوتی از زندگی را تجربه کرده‌اند.

از این رو، به نظر می‌رسد فهم نسبت میان ذهن و زندگی امکانی برای تفکر بهتر فراهم خواهد ساخت. اما چگونه می‌توانیم فهمیم که با چه کیفیتی درباره مسائل مان می‌اندیشیم و چگونه می‌توانیم این کیفیت را بهبود ببخشیم؟ در سطح اجتماعی شواهد مربوط به مسئله‌هایمان از جهت تعدد و تنوع توان تفکر ما را روشن خواهد ساخت. به بیان روشن‌تر، تا زمانی که ما می‌اندیشیم اما مسئله‌هایمان نه تنها همچنان باقی‌اند، بلکه رو به فزونی‌اند، یعنی ما خوب فکر نمی‌کنیم. مسئله‌هایی که مردم در سطح خرد و کلان در حوزه‌هایی مانند اقتصاد، فرهنگ، سلامت، آموزش و حتی مسائل حقوقی با آنها دست‌وپنجه نرم می‌کنند در این دسته طبقه‌بندی می‌شوند.

به نظر می‌رسد برای خوب فکر کردن به دو سازوکار - که در سطح

فردی و اجتماعی عمل می‌کند - نیاز است. سازوکار نخست به برنامه و نظام سلامت مربوط است. این برنامه مجموعه ملاحظات و اقدامات فردی و اجتماعی ما برای مراقبت از ذهن/مغزمان را در بر خواهد گرفت. این بخش همانند همه برنامه‌های سلامت شامل پیشگیری و خدمات درمانی خواهد بود؛ البته اقدامات پیشگیرانه اهمیت بیشتری دارند. برای مثال، یکی از مراقبت‌هایی که در دنیای امروز برای حفظ سلامت مغز لازم است مدیریت اطلاعات ورودی به دنیای ذهن/مغزمان است. ما باید به ذهن و مغزمان رژیم‌های اطلاعاتی بدهیم. وارد شدن اطلاعات انبوه به ذهن/مغز، بدون دادن فرصت پردازش و بدون ارتباط با زندگی واقعی، می‌تواند منجر به از کار بیندازد. از این رو، برنامه‌های سلامت هم به اقدامات فردی و هم شامل تمامی فعالیت‌های سازمان‌های اجتماعی است که برای بازتوانی شناختی و مراقبت از آسیب ندیدن فرایند طبیعی تفکر طراحی و اجرا می‌شوند.

سازوکار دوم ناظر بر آن دست‌اندرکاران برنامه‌های تربیتی است که نظام اجتماعی برای رشد و توسعه افراد جامعه بزرگ دیده است. اما، قبل از هر نوع اقدام مداخله‌ای برای بهبود تفکر و دانش، بینش و توانی نیاز داریم که ذهن و مغزمان را در برابر آسیب‌های مختلف حفظ کنیم. همه دست‌اندرکاران تربیت تا حدی به دانش شناختی نیاز دارند تا فرایندهای شناختی آسیب نزنند. همچنین، امروزه بر بنیاد یافته‌ها و آموزه‌های علوم شناختی روش‌ها و ابزارهای فراوانی ساخته شده‌اند که می‌توانند نقش شایانی در پرورش مهارت‌های شناختی و توانمندسازی آنها داشته باشند. برای مثال، با توجه به این امر که مهارت‌های اجرایی مغز تا پایان دوره نوجوانی رشد و توسعه می‌یابد، سن مدرسه بهترین دوره برای پرورش کارکردهای اجرایی مغز است، کارکردهایی مانند آوازگری، حافظه کاری،

بازداری پاسخ، مدیریت زمان و همچنین، آموزش مهارت‌های تفکر می‌تواند زمینه تعمیق یادگیری را فراهم سازد. کودکان و نوجوانان می‌توانند با تجربه کردن شیوه‌های مختلف تفکر توانایی خود را در پردازش اطلاعات، تشخیص اطلاعات درست از نادرست، تصمیم‌گیری و استدلال، خلاقیت و نوآوری و ... بهبود ببخشند.

در این کتاب جناب دکتر فراستخواه خواننده را به آگاهی و تجربه زیست متفاوت فرامی‌خواند. همانند آثار پیشین ایشان، در این اثر نیز کوشش برای درک معضل جامعه ایران و ارائه طرحی برای برون‌رفت انسان ایرانی از اوضاع مسئله‌آمیز آن با ژرف‌نگری دنبال شده است. مایه خوشبختی من است که جزو نخستین خوانندگان این کتاب بوده‌ام و به سهم خود از زحمات ایشان قدردانی می‌کنم. امیدوارم این اثر ارزشمند در مسیر حیات علمی خویش به همان آه جان دوباره بخشد و آنها را از امکان طرح زیست بهتر باخبر سازد.

محمود تلخابی

خرداد ۹۶