

آشنایی با

سازوکار ذهن

و تسلط بر ذهن خویشتن

تفکر، احساس، خواستن، و معضل خردگریزی

دکتر ابوالدردریچارد پل

ترجمه از پیام یزدانی



نشر اختران

سرشناسه	الدِّر، لیندا، ۱۹۶۲ - م. Elder, Linda
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با ساز و کار ذهن و تسلط بر ذهن خویشتن (تفکر، احساس، خواستن و معضل خردگریزی) / لیندا الدِّر و ریچارد پل؛ ترجمه‌ی پیام یزدانی.
مشخصات نشر	تهران: اختران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۶۰ص.
شابک	978-964-207-250-7
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	The thinker's guide to taking charge of the human mind: thinking, feeling, wanting, and the problem of irrationality
موضوع	فلسفه ذهن Philosophy of mind
موضوع	عقل گرایی Rationalism
موضوع	جمع گرایی Collectivism
موضوع	خودخواهی Egoism
شناسه انجمن	پل، ریچارد
شنا افزوده	Paul, Richard
شناسه افیس	یزدانی، پیام، ۱۳۲۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	BD ۴۱۰۳
رده بندی دیویی	۲۸/۲۰
شماره کتابشناسی	۹۵۹۰



نشر اختران

آشنایی با ساز و کار ذهن و تسلط بر ذهن خویشتن
تفکر، احساس، خواستن و معضل خردگریزی

لیندا الدِّر و ریچارد پل

مترجم: پیام یزدانی

طراح جلد: ابراهیم حقیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی پارسیان - چاپ و صحافی چکاد چاپ

کارگز جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ ط ۱ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و 090Akhtaran فروشگاه: ۶۶۴۱۱۴۲۹

www.akhtaranbook.ir - Insta.: akhtaranpub - akhtaranbook@yahoo.com

شابک: ۷-۲۵-۲۰۷-۹۶۴-۹۷۸

همه‌ی حقوق محفوظ است

بهها: ۸۵۰۰ تومان

فهرست

- ۹..... پیش‌گفتار
- ۱۱..... ساخت ذهن انسان: تصویر کلی
- ۱۳..... سه مرحله متمایز ذهن
- ۱۵..... رابطه پویا میان تفکر، احساس، و خواستن
- ۱۷..... رفتار: مسئول ارکردهای ذهن
- ۱۸..... تفکر در یک کلیه احساسات و امیال است
- ۲۱..... قابلیت خردورزی و گرایش به خردگریزی
- ۲۶..... منطق خردورزی
- تمیز دادن انگیزه‌های خردورانه
- ۲۷..... از انگیزه‌های خودمحورانه و جامعه‌محورانه
- ۲۹..... انسان اغلب واقعیت را با عدسی‌های خردترین تحریف می‌کند
- ۳۰..... مشکل تفکر خودمحورانه
- ۳۱..... احساساتی که همراه خودمحوری است
- ۳۳..... منطق خودمحوری
- ۳۴..... تشخیص سلطه‌گری و سلطه‌پذیری خودمحورانه
- ۳۵..... منطق سلطه‌گری خودمحورانه
- ۳۶..... منطق سلطه‌پذیری خودمحورانه
- ۳۷..... گرایش‌های آسیب‌زای ذهن انسان
- ۳۸..... مقابله با گرایش‌های آسیب‌زای ذهن انسان
- ۴۱..... سازوکارهای دفاعی ذهن

- ۴۵..... شکل‌های ابتدایی تفکر جامعه‌محورانه
- رفتارهای غیراخلاقی برای رسیدن
- ۴۸..... به هدف گروهی ناشی از تفکر جامعه‌محورانه است
- ۴۹..... جامعه‌محوری: منطق گروه‌خواهی
- ۵۰..... جامعه‌محوری: منطق اعتباربخشی گروهی
- ۵۱..... جامعه‌محوری: منطق واپایش گروهی
- ۵۲..... جامعه‌محوری: منطق هم‌نوایی
- ۵۳..... استیاه‌های معمول در مورد ذهن
- ۵۴..... هوش، احساس و تفکر انتقادی
- ۵۵..... تعریف چند اصطلاح مهم

پیش‌گفتار

خوب زیستن یعنی زندگی خردمندانه و اخلاقی.

اما انسان به طبیعت خود نه خردمند است نه اخلاقی. گرایش طبیعی انسان‌ها این است که جهان را از دریچه‌ی تنگ منافع خود ببینند و بر همین اساس رفتار کنند. رشته‌های عصبی ما فقط درد و لذت خود ما را به مغز ما می‌رساند، نه مال دیگران را. چنین نیست که ما به خودی خود حقوق و نیازها را دیگران را در نظر بگیریم.

درعین حال، این قابلیت با توه هم در انسان‌ها هست که خردورزی و اخلاق‌مندی را در خود پیروانند. به فکران ماهر و منصف بدل شوند. منتها لازمه‌ی چنین رشدی عبارت است از:

۱. درک سازوکار ذهن

۲. کاربست چنین درکی برای پرورش مهارت‌های فکری و عمیق‌تر اندیشیدن.

این کتاب به مورد اول می‌پردازد، یعنی به دست دادن مایه‌ی مقدماتی لازم برای درک ذهن، عملکرد آن، گرایش طبیعی‌اش به تریز و درعین حال قابلیتش برای خردورزی.

این کتاب برای کسانی است که مشتاقند قابلیت بدل شدن به انسان خردمند منصف را در خود پیورانند، دغدغه‌ی این را دارند که رفتارشان چه تأثیری بر زندگی دیگران می‌گذارد، و جهانی عادلانه‌تر و انسانی‌تر

می‌خواهند. کتابی است برای آن‌ها که می‌خواهند تفکرشان را تغییر دهند تا تصمیم‌های بهتر بگیرند، کیفیت زندگی و روابطشان را بهبود بخشند، و جهان‌بینی متعالی‌تری داشته باشند.

مقصود ما این بوده که به چنین کسانی نوعی نقشه‌ی راه کلی ارائه دهیم تا از دام‌هایی که ذهن‌شان ساخته رها شوند. آغاز این راه واکاوی گرایش‌های غریزی خودمحو‌رانه و جامعه‌محو‌رانه است که مسبب خردگریزی در زندگی و تفکر انسان‌هاست؛ و آنگاه حرکت به سوی ذهن‌آگاهی و خردشناسی به واسطه‌ی تفکر انتقادی.