# ذهن شما و چگونگی استفاده از آن

راهنمای روان شناسی کاربردی

نوشته ویلیام واکر اتکینسون

«داشتن ذهنی سالم به تنهایی کافی نیست؛ اگر کسی می خواهد از نظر ذهنی کارآمد باشد، باید شیوه استفاده از ذهن خود را نیز بیاموزد.»

ترجمه فارسی

فصل نمونه رایگان

## فهرست فصل ها

فصل اول: ذهن چیست؟
فصل دوم: سازوکار حالت های ذهنی
فصل سوم: مراکز بزرگ عصبی
فصل چهارم: آگاهی
فصل پنجم: توجه
فصل ششم: ادراک
فصل هفتم: حافظه
فصل هشتم: حافظه (ادامه)
فصل نهم: تخیل
فصل دهم: احساس های خوشایند و ناخوشایند
فصل یازدهم: هیجان ها
فصل دوازدهم: هیجان های غریزی
فصل سیزدهم: شورها و عواطف شدید
فصل چهاردهم: هیجان های اجتماعی
فصل پانزدهم: هیجان های دینی
فصل شانزدهم: هیجان های زیبایی شناختی
فصل هفدهم: هیجان های عقلانی
فصل هجدهم: نقش هیجان ها
فصل نوزدهم: هیجان ها و خوشبختی
فصل بیستم: عقل
فصل بیست و یکم: مفهوم سازی
فصل بیست و دوم: دسته های مفاهیم
فصل بیست و سوم: داوری ها
فصل بیست و چهارم: قوانین بنیادی اندیشه
فصل بیست و پنجم: استدلال
فصل بیست و ششم: استدلال استقرایی
فصل بیست و هفتم: استدلال قیاسی
فصل بیست و هشتم: استدلال مغالطه آمیز

فصل بیست و نهم: اراده
فصل سی ام: پرورش اراده
فصل سی و یکم: نیروبخشی به اراده

## فصل اول: ذهن چیست؟

روان شناسی را معمولا علم ذهن می دانند، هرچند دقیق تر آن است که آن را علم حالت های ذهنی، یعنی اندیشه ها، احساس ها و کنش های ارادی، بنامیم. نویسندگان قدیمی روان شناسی معمولا بحث خود را با کوششی برای تعریف و توصیف ماهیت ذهن آغاز می کردند و سپس به بررسی حالت ها و فعالیت های گوناگون ذهنی می پرداختند. اما صاحب نظران جدیدتر در برابر این انتظار ایستاده اند و گفته اند به همان اندازه که نامعقول است از علم فیزیک بخواهیم ماهیت نهایی ماده را توضیح دهد، نامعقول است که از روان شناسی انتظار داشته باشیم ماهیت نهایی ذهن را روشن کند. تلاش برای توضیح ماهیت نهایی هر یک از این دو، بی حاصل است و در هیچ کدام نیز ضرورتی واقعی برای چنین توضیحی وجود ندارد. فیزیک می تواند پدیده های ماده را بررسی کند و روان شناسی نیز می تواند پدیده های ذهن را، بی آنکه ناچار باشد درباره ماهیت نهایی جوهر هر یک داوری کند.

علم فیزیک در سده گذشته پیوسته پیشرفت کرده است، با اینکه نظریه های مربوط به ماهیت نهایی ماده در همین دوره دگرگون شده اند. واقعیت های مربوط به پدیده های مادی، با وجود تغییر نظریه ها درباره ماهیت خود ماده، همچنان پابرجا مانده اند. علم به واقعیت ها تکیه می کند و نظریه ها را، در بهترین حالت، فرضیه هایی موقت برای کار می داند. کسی گفته است: «نظریه ها حباب هایی هستند که کودکان بزرگ شده علم با آنها خود را سرگرم می کنند.» درباره ماهیت الکتریسیته چند نظریه نیرومند اما ناسازگار وجود دارد، ولی نظریه پردازان، با وجود اختلاف نظر، درباره واقعیت های پدیده های الکتریکی و کاربردهای آنها توافق دارند. در روان شناسی نیز وضع همین است: واقعیت های مربوط به حالت های ذهنی پذیرفته شده اند و روش های پرورش توانایی های ذهنی به کار گرفته می شوند، بی آنکه لازم باشد ابتدا معلوم کنیم ذهن محصول مغز است یا مغز صرفا اندام ذهن به شمار می رود. همه می پذیرند که مغز و دستگاه عصبی در پدیده های اندیشیدن دخالت دارند؛ همین توافق برای پایه گذاری علم روان شناسی کفایت می کند.

امروزه اختلاف بر سر ماهیت نهایی ذهن عموما به فیلسوفان و متافیزیک دانان واگذار می شود و روان شناسی توجه خود را به مطالعه قوانین فعالیت ذهنی و کشف روش های پرورش ذهن معطوف می کند. حتی فلسفه نیز کم کم از پرسش بی پایان «چرا» خسته می شود و بیشتر به جنبه «چگونه» امور می پردازد. روح عمل گرایی به قلمرو فلسفه راه یافته است؛ چنان که ویلیام جیمز، استاد دانشگاه، گفته است: «عمل گرایی یعنی روی گرداندن از امور نخستین، اصول، مقوله ها و ضرورت های فرضی، و رو کردن به امور نهایی، ثمره

ها، پیامدها و واقعیت ها.» روان شناسی جدید در برخورد با ذهن، اساسا رویکردی عمل گرایانه دارد. این رشته، بحث ها و جدل های قدیمی متافیزیکی درباره ماهیت نهایی ذهن را به متافیزیک واگذار می کند و تمام نیرویش را صرف کشف قوانین فعالیت ها و حالت های ذهنی و یافتن روش هایی می کند که ذهن را آموزش دهند تا کار بیشتر و بهتری انجام دهد، انرژی خود را حفظ کند و نیروهایش را متمرکز سازد. از دید روان شناسی جدید، ذهن چیزی است که باید از آن استفاده کرد، نه صرفا موضوعی برای نظریه پردازی و خیال پردازی. در حالی که متافیزیک دانان از این گرایش ناخشنودند، مردم عمل گرا از آن استقبال می کنند.

## تعریف ذهن

ذهن را «توانایی یا نیرویی می دانند که به موجودات اندیشمند امکان احساس کردن، اندیشیدن و اراده کردن می دهد». این تعریف کافی نیست و دوری به نظر می رسد، اما گریزی از آن نیست؛ زیرا ذهن را فقط با واژگان خود ذهن و از راه اشاره به فرایندهای خودش می توان تعریف کرد. ذهن را جدا از فعالیت هایش نمی توان تعریف یا تصور کرد. ذهن فقط از طریق فعالیت های خود برای خویش شناخته می شود. ذهنی که هیچ حالت ذهنی نداشته باشد، چیزی انتزاعی و صرفا واژه ای بدون تصویر یا تصور متناظر است. سر ویلیام همیلتون این موضوع را تا حد امکان روشن بیان کرده است: «منظور ما از ذهن، صرفا چیزی است که ادراک می کند، می اندیشد، احساس می کند، اراده می کند و خواستار چیزی می شود.» بدون ادراک، اندیشیدن، احساس، اراده و خواستن، نمی توان تصور روشن یا تصویر ذهنی معینی از ذهن ساخت؛ ذهن اگر از پدیده های خود جدا شود، به انتزاعی محض تبدیل می شود.

## «آنچه درباره آن می اندیشیم، خود اندیشیدن است»

شاید ساده ترین راه برای انتقال تصور وجود و ماهیت ذهن، روشی باشد که به آموزگاری نامدار در روان شناسی آلمان نسبت داده اند. او معمولا درس خود را با این درخواست آغاز می کرد که دانشجویان به چیزی، مثلا میز او، فکر کنند. سپس می گفت: «حالا به آن چیزی فکر کنید که درباره میز فکر می کند.» پس از مکثی می افزود: «همین چیزی که درباره میز فکر می کند و اکنون شما نیز درباره آن می اندیشید، موضوع مطالعه ما در روان شناسی است.» استاد با این توضیح چیزی کمتر از آنچه در یک ماه سخنرانی می توانست بگوید، نگفته بود.

پروفسور گوردی در این باره به درستی گفته است: «ذهن یا باید چیزی باشد که می اندیشد، احساس می کند و اراده می کند، یا باید همان اندیشه ها، احساس ها و کنش های ارادی باشد که از آنها آگاهیم؛ به بیان

دیگر، واقعیت های ذهنی. اما درباره آن چیزی که می اندیشد، احساس می کند و اراده می کند، چه می توانیم بدانیم و چه چیزی می توانیم درباره آن کشف کنیم؟ کجاست؟ احتمالا خواهید گفت در مغز. اما اگر این سخن را به معنای دقیق کلمه بگویید و منظورتان این باشد که ذهن همان طور در مغز جای دارد که مداد در جیب قرار می گیرد، باید بپذیرید که ذهن فضا اشغال می کند و جا می گیرد؛ در این صورت، ذهن بسیار شبیه یک چیز مادی خواهد شد. اگر با دقت بیشتر به موضوع نگاه کنید، روشن تر خواهید دید آنچه اندیشمندان از دیرباز دانسته اند: ما درباره آن چیزی که می اندیشد، احساس می کند و اراده می کند، چیزی نمی دانیم و نمی توانیم چیزی بیاموزیم. این موضوع بیرون از محدوده شناخت انسان است. کتاب هایی که روان شناسی را علم ذهن تعریف می کنند، درباره آن چیزی که می اندیشد، احساس می کند و اراده می کند، سخنی ندارند. تمام توجه آنها به اندیشه ها، احساس ها و کنش های ارادی، یعنی واقعیت های ذهنی، معطوف است؛ می کوشند بگویند این امور چه هستند، آنها را دسته بندی کنند و شرایطی را توضیح دهند که در آن پدید می آیند. به نظر من بهتر است روان شناسی را علم تجربه ها، پدیده ها یا واقعیت های ذهن، جان یا خود، یعنی علم واقعیت های ذهنی، تعریف کنیم.»

با توجه به این واقعیت ها و پیروی از نمونه بهترین صاحب نظران جدید، در این کتاب بررسی پرسش مربوط به ماهیت نهایی ذهن را به متافیزیک دانان واگذار می کنیم و به واقعیت های ذهنی، قوانین حاکم بر آنها و بهترین روش های هدایت و استفاده از آنها در «کار و زندگی» می پردازیم.

طبقه بندی و روش پرورشی که در این کتاب دنبال خواهیم کرد، چنین است:

۱. سازوکار حالت های ذهنی؛ یعنی مغز، دستگاه عصبی، اندام های حسی و مواردی از این دست.

۲. واقعیت آگاهی و سطوح آن.

۳. فرایندها یا قوه های ذهنی: (۱) احساس و ادراک؛ (۲) بازنمایی، یا تخیل و حافظه؛ (۳) احساس یا هیجان؛ (۴) عقل، یا استدلال و فهم؛ و (۵) اراده یا خواست.

حالت های ذهنی، هر ماهیتی که در نهایت برای ذهن قائل شویم، برای آشکار شدن به سازوکار جسمانی وابسته اند. هر حالت ذهنی، فارغ از ویژگی خاص خود، در یکی از پنج دسته کلی فعالیت ذهنی بالا جای می گیرد.

جهت خرید و دانلود و مطالعه کامل این کتاب و مشاهده کتاب های بیشتر روی لینک زیر کلیک نمایید:

خرید نسخه کامل کتاب