

ذهن و همه چیز

طرح‌واره‌هایی برای زیستن

مقصود فراستخواه



نشرکردن

فهرست

- ۱ ----- مقدمه (دکتر محمود تلخابی)
- ۷ ----- پیش‌گفتار: آن پنج‌شنبه‌ها و آن سه‌شنبه‌ها
- ۹ ----- فصل یک: ذهن و همه چیز
- ۹ ----- در ذهن ما ظرفیت آغاز هست
- ۱۱ ----- مشکل ما فرسودگی ذهنی است
- ۱۲ ----- راهی برای مواجهه با فرسایش؛ ذهن سرشار و نه «ذهن انبار»
- ۱۶ ----- حیطة امکان‌های ما منوط به وضع ذهنی ماست
- ۲۲ ----- ریشه قضایا در «خودانگاره»ها و سازه‌های ذهنی ماست
- ۲۹ ----- دارونماها؛ مورد مثالی از تأثیر ذهن بر عین
- ۳۴ ----- آن چیست که ذهن نامیده می‌شود؟
- ۴۵ ----- نیک‌بودی ذهنی یا بهزیستی فاعلی
- ۵۲ ----- معادله ذهن و عین: دریای متلاطم عینی و نقش بادبانی 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

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

- ۶۶ ----- ذهن، مغز و فعالیت‌های نورونی و سیناپسی
- ۷۲ ----- تغییرات در ماده خاکستری مغز بر اثر کارکرد ذهن
- ۷۵ ----- مغز جدید انسانی و نیم‌کره‌هایش
- ۸۳ ----- تنوعات هوشی بشر
- ۹۱ ----- فصل سه: ذهن و جامعه
- ۹۱ ----- نگاهی جامعه‌شناختی به ذهن
- ۱۰۰ ----- ذهن و فرهنگ
- ۱۰۹ ----- حیات ذهنی در فرهنگ مدرن
- ۱۱۵ ----- فصل چهار: تاریخ ذهن
- ۱۱۵ ----- مقدمه
- ۱۱۶ ----- نظریه تحول نوپدید
- ۱۱۷ ----- فرضیه 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 نوشتاری شکل گرفت
- ۱۳۲ ----- دوره واسط میان ذهن «برون‌بنیاد» و «خودبنیاد» بشر
- ۱۳۷ ----- چند ملاحظه پایانی
- ۱۴۱ ----- فصل پنج: ذهن و طرح‌های زندگی
- ۱۴۱ ----- خلاصه سخن در کتاب تا اینجا و کاربرد مباحث در توسعه 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

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. دوره‌های پیش روی ذهن امروزی برای داشتن طرح معنوی
۲۲۷	۴-۱. دوگانه نخست: معنویت دینی یا فرادینی
۲۳۲	۴-۲. دوگانه دوم: معنویت خداگرا یا انسان‌گرا
۲۳۶	۴-۳. دوگانه سوم: معنویت اخلاقی یا فرااخلاقی
۲۳۸	۴-۴. 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 (PIL) 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 فهم مسئله اساسی جامعه اکنون ماست. آشکار ساختن این نسبت به چگونگی 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 پیچیده 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 ملازمت فرهنگی-اجتماعی پیرامون خود عمل می‌کند. انسان داستان زندگی خود را در این کنش متقابل روایت می‌کند، و این روایت مختصات وضع ذهنی او را تعیین می‌بخشد. بنابراین، چنان‌چه بپذیریم ذهن/مغز ما روایتگری 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