

آشنایی با

سازوکار ذهن

و تسلط بر ذهن خویشتن

تفکر، احساس، خواستن، و معضل خودگریزی

لیندا الدر و ریچارد دیل

ترجمه‌ی پیام یزدانی



نشر اختران

سرشناسه	: اثر، لیندا ایلدر - ۱۹۶۲ - Eldar, Linda
عنوان و نام پدیدآور	: آشنایی با ساز و کار ذهن و تسلط بر ذهن خویش تفکر، احساس، خویشمن و معضل خردگرایی / لیندا ایلدر و ریچارد پل / ترجمه‌ی پیام یزدانی
مشخصات نشر	: تهران : اختران، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: - قفسه
شابک	: 978-964-207-250-7
وضعیت فهرست نویسی	: آریبا
یادداشت	: عنوان اصلی: 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	: عقل‌گرایی Rationalism
موضوع	: جمع‌گرایی Collectivism
موضوع	: خودخواهی Egoism
شماره افزوده	: پل، ریچارد
شماره افزوده	: Paul, Richard
شماره افزوده	: یزدانی، پیام - ۱۳۳۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: BD 21A/2
رده بندی دیویی	: 17A/2
شماره کتابشناسی ملل	: 9-2959



نشر اختران

آشنایی با ساز و کار ذهن و تسلط بر ذهن خویش
تفکر، احساس، خویشمن و معضل خردگرایی

لیندا ایلدر و ریچارد پل

مترجم: پیام یزدانی

طراح جلد: ابراهیم حبیبی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لینوگرافی پارسیان - چاپ و صحافی چکاد چاپ

کازگر جنوبی - خیابان رهنماهر - پلاک ۱۵۲ ط ۱ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و ۰۹۰Akhtaran فروشگاه: ۶۶۴۱۱۴۳۹

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

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۲۵۰-۷

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۸۵۰۰ تومان

فهرست

- ۹..... پیش‌گفتار
- ۱۱..... شناخت ذهن انسان: تصویر کلی
- ۱۳..... سه کارکرد متمایز ذهن
- ۱۵..... رابطه‌ی پویا میان تفکر، احساس، و خواستن
- ۱۷..... رفتار: محصول کارکردهای ذهن
- ۱۸..... تفکر در حکم کلید احساسات و امیال است
- ۲۱..... قابلیت خردورزی و گرایش به خردگرایی
- ۲۶..... منطق خردورزی
- تمیز دادن انگیزه‌های خردورانه
- ۲۷..... از انگیزه‌های خودمحورانه و جامعه‌محورانه
- ۲۹..... انسان اغلب واقعیت را با عینیت‌های خردگرایی 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
رقنارهای 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..... اشتباه‌های معمول در مورد ذهن
- ۵۴..... هوش هیجانی و تفکر انتقادی
- ۵۵..... تعریف چند اصطلاح مهم

پیش گفتار

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 مغزمان می‌رسانند نه مال دیگران را. چنین نیست که ما به خودی خود حقوق و نیازهای دیگران را در نظر بگیریم.

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

۱. درک سازوکار ذهن

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

این کتاب به مورد اول می‌پردازد، یعنی به دست دادن مفاهیم مقدماتی لازم برای درک ذهن، عملکرد آن، گرایش طبیعی‌اش به خردگریزی 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 زاگاری گرایش‌های غریزی خودمحورانه و جامعه‌محورانه است که مسبب خردگریزی در زندگی و تفکر انسان‌هاست؛ و آنگاه حرکت به سوی ذهن‌آگاهی و خودشناسی به‌واسطه‌ی تفکر انتقادی.

www.khanam.com