

ذهن توسعه یافته

قدرت تفکر خارج از چارچوب مغز

آنی مورفی پال
ترجمه فاطمه امیدی

سرشناسه	مورفی پال، آنی . Murphy Paul Annie
عنوان و نام پدید آور	ذهن توسعه یافته / آنی مورفی پال، ترجمه فاطمه اسدی
مشخصات نشر	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	۳۵۲ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۱۲-۵۲۱۳-۰۹-۸
فهرست نویسی	لیبا
پادداشت	عنوان اصلی: The Extended Mind, 2021
موضوع	فکر درون و بیرون مغز
رده بندی کنگره	BF ۱۶۱
رده بندی دیویی	۱۲۸
شماره کتاب شناسی ملی	۸۹۹۵۳۰۸

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



نشر نوین

عنوان	:	ذهن توسعه یافته
مؤلف	:	آنی مورفی پال
مترجم	:	فاطمه امیدي
ویراستار	:	فاطمه یزدانی
نمونه خوان	:	نیلوفر طهرانچی
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۰۹-۸
قیمت	:	۱۲۵،۰۰۰ تومان

تعهد ما به بیداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست

پیشگفتار ۹

مقدمه. تفکر خارج از چارچوب مغز ۱۹

بخش اول) تفکر با بدن ۴۳

۱. فکر کردن از طریق احساسات ۴۵

۲. فکر کردن از طریق حرکت ۷۷

۳. فکر کردن از طریق اشاره ۱۰۹

بخش دوم) تفکر با محیط اطرافمان ۱۳۷

۴. فکر کردن از طریق فضاهای طبیعی ۱۳۹

۵. فکر کردن از طریق فضاهای مصنوعی ۱۶۹

۶. فکر کردن از طریق فضای آینده ۲۰۱

بخش سوم) تفکر با روابط ۲۲۹

۷. فکر کردن از طریق کارشناسان ۲۳۱

۸. فکر کردن از طریق هم‌نایان ۲۶۳

۹. فکر کردن از طریق گروه ۲۹۵

نتیجه‌گیری ۳۳۱

تقدیر و تشکر ۳۴۷

درباره نویسنده ۳۵۰

پیشگفتار

وقتی در حال نوشتن کتابی در مورد بهتر فکر کردن هستید، گویی تمام محتاج مورد استفاده شما - دانشمندان حوزه شناختی، روان‌شناسان، زیست‌شناسان، عصب‌شناسان و فیلسوفانی که همگی در مورد آن موضوع مطالبی برای ارائه کردن دارند - از طریق آثارشان به‌طور مستقیم با شما صحبت می‌کنند؛ گاهی از کلیدها براد می‌گیرند و بر ایده‌های خود اصرار می‌ورزند، بحث و مناظره می‌کنند، هشدار می‌دهند و قضاوت می‌کنند، وقتی شما دارید توصیه‌هایشان را برای خواننده‌ها بازگو می‌کنید، خیلی رک و صریح می‌پرسند: «بله، با شمایی هستم که داری کتاب می‌نویسی! آیا خودت هم از این توصیه‌ها استفاده می‌کنی؟»

من هم وقتی داشتم متنی را می‌خواندم که ۱۱ سال پیش نوشته شده بود، ناگهان دریافتم وارد چنین تبادل نظر صمیمانه‌ای شده‌ام؛ گویی از طریق صفحات باز شده کتاب روی میز، با نویسنده ارتباط برقرار کرده بودم. آنچه این ملاقات را جدی‌تر می‌ساخت این بود که نویسنده من پروتک شخصیت به‌وضوح ترسناک بود؛ فریدریش نیچه، فیلسوف آلمانی، با آن نگاه خشن و سیل‌های عجیب و غریبش.

نیچه زیرکانه چنین اظهار نظر کرده: «خیلی سریع می‌توان حدس زد نویسنده چگونه و در چه وضعیتی به ایده‌هایش رسیده است، مثلاً روبه‌روی جوهردان خود نشسته، با شکمی گرسنه، سرش را روی کاغذ خم کرده است و پشت سر هم می‌نویسد - در این صورت ما هم خیلی زود کارمان با کتابش تمام می‌شود! اینکه در فضاهای تنگ و بدون هوا بنشینید و بنویسید، نوعی خیانت به خود است - می‌توانید روی آن شرط ببندید.»

ناگهان اتافی که در آن می‌نوشتیم، خالی از هوا و کوچک به نظر رسید. زمانی با سخن او مواجه شدم که روی فصلی راجع به «چگونگی تأثیر حرکات بدن بر تفکر ما» کار می‌کردم. این نقل قول از نیچه را فریدریک گروس، فیلسوف فرانسوی معاصر، در کتابش با عنوان *فلسفه راه رفتن*^۱ آورده است: گروس نیز افکار و ایده‌هایی برای اضافه کردن به این نقل قول دارد. او توصیه می‌کند که نباید فکر کنید کتاب فقط از ذهن نویسنده جاری شده است؛ بدن کاتب را هم در نظر بگیرید؛ دست‌هایش، پاهایش و شانه‌هایش. به کتاب به عنوان بیانی برآمده از فیزیولوژی نگاه کنید. در بسیاری از کتاب‌ها، خواننده می‌تواند حس کند که نویسنده هنگام نوشتن آن نشسته بوده، غوز کرده، سرش خم شده یا از ناخوشی به خود پیچیده است.^۲

بدن نشسته‌ام با ناراحتی و احساس گناه خود را روی صندلی چیه‌جا کرد؛ تمام صبح روی همان صندلی نشسته بود. گروس ادامه می‌دهد که بدن در حال راه رفتن شرایط مساعدتری برای خلق و آفرینش فراهم می‌سازد. به گفته او «بدن گره‌خورده و منقبض در فضاهای باز شکوفا می‌شود؛ مثل گلی که در برابر خورشید می‌شکند.» او به ما یادآوری می‌کند که نیچه نوشته است باید «تا حد امکان کمتر بنشینیم. هرگز ایده‌هایی را باور نکنید که در فضای باز و طی حرکت آزادانه بدن متولد نشده‌اند.»

فیلسوف‌ها دوره‌ام کرده بودند. لپ‌تاپم را بستم و به پیاده‌روی رفتم.

البته فقط به این خاطر نبود که آن‌ها گفته بودند پیاده‌روی برای بهتر نوشتن خوب است. من در این مرحله از تحقیقاتم ده‌ها مطالعه تجربی خوانده بودم که نشان می‌داد یک دوره فعالیت بدنی حواس ما را جمع‌تر می‌کند، حافظه را بهبود می‌بخشد و خلافت را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، در واقع متوجه شدم حرکت رو به جلوی پاهایم، جریان تصاویری که از جلوی چشمانم می‌گذرد و افزایش جزئی ضربان قلبم نوعی تغییر در ذهنم ایجاد می‌کنند. وقتی پشت میزم برگشتم، دیگر برای حل مسئله مفهومی و پیچیده‌ای که تمام صبح مرا درگیر کرده بود وقت زیادی تلف نکردم. (امید دارم متنی که تولید کرده‌ام هم طبق فرمول گروس «انرژی و نشاط بدنی‌ام را حفظ کرده و بیان کند.») این معجز من می‌توانست آن مسئله را به‌تنهایی حل کند یا به کمک اندام‌های منحرکم نیاز داشت؟

1. Frédéric Gros
2. A Philosophy of Walking