

ذهن گسترده  
(قدرت تفکر خارج از ذهن)

آنی مورفی پال  
Annie Murphy Paul

محمد جواد رحیمیان

www.ketab.ir

ویراستار  
زهرا نوربخش



شناسه: پل، آنی مورفی Paul, Annie Murphy

عنوان و نام پدیدآور: ذهن گسترده: (قدرت تفکر خارج از ذهن) // آنی مورفی پوآل [ترجمه] محمدجواد رحیمیان؛ ویراستار زهرا نوربخش.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نارنگی، ۱۴۰۰. \* مشخصات ظاهری: ۳۱۳ ص؛ ۲۱×۱۴ س.م.

شابک: ۵-۳۵-۷۹۲۹-۶۲۲-۹۷۸ \* وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The extended mind : the power of thinking outside the brain، ۲۰۲۱.

عنوان دیگر: قدرت تفکر خارج از ذهن. \* رده بندی کنگره: BF۱۶۱

موضوع: جسم و جان Mind and body / اندیشه و تفکر Thought and thinking / شناخت (روان‌شناسی) Cognition

شناسه افزوده: رحیمیان، محمدجواد، ۱۳۵۳- مترجم \* شناسه افزوده: نوربخش، زهرا، ۱۳۶۴-، ویراستار

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۷۱۱۲ \* رده بندی دیویی: ۱۲۸



### \* انتشارات نارنگی

\* ذهن گسترده

\* مؤلف: آنی مورفی پال

\* مترجم: محمدجواد رحیمیان

\* ویراستار: زهرا نوربخش

\* صفحه آرا: گروه باران

\* طرح جلد: استودیو قاف

\* نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

\* شمارگان: ۵۰۰ نسخه (رقعی)

\* قیمت: ۹۴،۰۰۰ تومان

\* شابک: ۵-۳۵-۷۹۲۹-۶۲۲-۹۷۸

\* تلفن: ۶۶۴۱۰۴۱۰

\* سایت: ketabgram.com

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## فهرست

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| ۷   | نویسنده                              |
| ۹   | پیش‌گفتار                            |
| ۱۷  | مقدمه: تفکر خارج از ذهن              |
| ۳۹  | بخش اول: تفکر با استفاده از بدن      |
| ۴۱  | تفکر با استفاده از احساسات           |
| ۷۰  | تفکر با استفاده از حرکات             |
| ۹۹  | تفکر با استفاده از ژست               |
| ۱۲۵ | بخش دوم: تفکر با استفاده از محیط     |
| ۱۲۷ | تفکر با استفاده از فضاهاى طبیعى      |
| ۱۵۵ | تفکر با استفاده از فضاهاى دست‌ساز    |
| ۱۸۴ | تفکر با استفاده از فضای ایده‌ها      |
| ۲۰۹ | بخش سوم: تفکر با استفاده از روابطمان |
| ۲۱۱ | تفکر با استفاده از مختصصان           |
| ۲۴۰ | تفکر با استفاده از هم‌تایان          |
| ۲۶۸ | تفکر با استفاده از گروه‌ها           |
| ۳۰۰ | نتیجه‌گیری                           |

## پیش‌گفتار نویسنده

زمان نگارش کتابی پیرامون روش‌های تفکر صحیح، از منابع و یافته‌های دانشمندان علوم شناختی، روان‌شناسان، زیست‌شناسان، متخصصان مغز و اعصاب و فلاسفه که همگی در این زمینه صاحب نظراند و تحقیقاتی در این حوزه انجام داده‌اند، استفاده می‌کنیم. در اغلب موارد آن‌ها سعی در ترغیب افراد به پیروی از دستورالعمل‌های خود در کتاب‌هایشان دارند.

زمان خواندن این قبیل کتاب‌ها وارد فضایی می‌شوم که قوه تشخیص را به تحریک وا می‌دارد. مدتی که بیش از ۱۳۰ سال قبل نوشته شده است، آنقدر برایم ملموس به نظر می‌رسید که گویی نویسنده در حال عبور از صفحاتی است که روی میز باز است. در این حالت نویسنده شخصیتی مستقل دارد.

فیلسوف آلمانی، فردریش نیچه، با ظرافت خاصی کسی را مشاهده کرد که پشت میز نشسته است و سرش به سمت کاغذی روی میز خم شده است و چقدر سریع به ایده و خواسته‌ای به نظر غیر ممکن دست می‌یابد.

اتاقی که در آن مشغول نوشتن بودم، ناگهان برایم کوچک و بسته به نظر رسید. هنگامی که مشغول نوشتن فصلی از کتاب در مورد نحوه تأثیر زبان بدن روی تفکر فرد بودم، با جملاتی خاصی از او روبرو شدم. نقل قولی از نیچه که در کتاب «فلسفه راهپیمایی»<sup>۱</sup> که فیلسوف معاصر فرانسوی، فردریک گروس<sup>۲</sup> تفکرات خود را در آن دخیل کرده است. یک کتاب فقط زاده تفکر نویسنده نیست. وضعیت بدنی نویسنده، دستانش، پاهایش، شانه‌هایش نیز در این امر دخیل هستند. کتاب را به عنوان عبارت و کلماتی فلسفی ببینید. در بسیاری از کتاب‌ها خواننده می‌تواند وضعیت بدنی نویسنده را

---

1. A Philosophy of Walking

2. Frédéric Gros

## ۱۰ ذهن گسترده

نیز حس کند. مانند وضعیت بدنی من زمانی که تمام صبح روی صندلی نشسته بودم.

گروس ادامه می‌دهد و می‌گوید: « بدن راه رفتن یعنی حالتی که مانند کمان یا مانند گلی که در برابر نور آفتاب باز می‌شود» نیچه به یادمان می‌آورد که « تا حد ممکن کم بنشینید، به ایده‌ها و نظراتی که در هوای آزاد یا حرکات آزاد بیان نشده‌اند، اعتقاد نداشته باشید.»

برای قدم زدن از خانه بیرون رفتیم. البته آن‌طور که آن‌ها انتظار داشتند، عمل نکردم و قدم نزدم. برای نوشتن مطالب چندین مورد از تحقیقاتی را که در آن زمینه منتشر شده بود، خواندم. تحقیقات و مقالاتی که نشان می‌داد حرکات فیزیکی توجه ما را بیشتر و بهتر می‌کند؛ حافظه و خلاقیت ما را بهبود می‌بخشد. در واقع فهمیدم که حرکت رو به جلو پاها، تصاویری که از جلو چشمانم می‌گذرد و افزایش نسبی ضربان قلبم تغییراتی را در ذهنم باعث می‌شوند. بعد از نشستن پشت میز، بلافاصله سعی کردم مشکلی پیچیده که تمام صبح باعث درگیری ذهنی من شده بود، حل کنم. (امید دارم نوشته بنده همانطور که گروس گفته بود، انرژی لازم را حفظ و بیان کند). آیا ذهن می‌تواند مشکلات را به تنهایی حل کند، یا اینکه نیازمند کمک‌هایی از سایر اندام‌ها است؟

از دید فرهنگ ما فقط ذهن جایگاه تفکر است. فضایی محدود که شناخت در آنجا رخ می‌دهد، شبیه به آنچه که در رایانه من رخ می‌دهد و داخل محفظه‌ای آلومینیومی تمام محاسبات انجام می‌شود. کتاب حاضر ذهن را چیزی شبیه به لانه‌ی پرندگان می‌داند. کمی اطلاعات از این طرف و کمی از آن طرف، شاخه‌ای از این‌جا و شاخه‌ای از آن‌جا آن را می‌سازد. احساسات و حرکات بدن ما، فضای فیزیکی که در آن آموزش می‌بینیم و ذهن دیگری که با استفاده از آن باهم کلاسان، همکاران، معلمان، دوستان تعامل می‌کنیم. گاهی هر سه عامل با هم خوب و به‌جا عمل می‌کنند؛ مانند آنچه که برای تیم ذهنی آموس تورسکی<sup>۱</sup> و دنیل کانمن<sup>۲</sup> اتفاق افتاد. این دو روان‌شناس بیشتر کارهای پیشگام خود مانند تفکر در مورد انحراف‌ها و نقایصی که برای ذهن انسان به صورت عادت در آمده است، با صحبت کردن و قدم زدن در خیابان‌های شلوغ و پر

1. Amos Tversky

2. Daniel Kahneman

هیاهوی اورشلیم یا در فضای باز و سواحل کالیفرنیا انجام دادند.

کانمن می‌گوید: «در تمام طول عمرم بهترین فکرها زمانی به ذهنم رسید که همراه با آموس قدم می‌زدم.»

کتاب‌های بسیاری در مورد فرآیندهای ذهنی و شناختی انسان به رشته تحریر درآمده است. تئوری‌ها و تحقیقات بسیاری نیز در این باره انجام شده است. (در این میان می‌توان به کارها و تحقیقات کانمن و تورسکی اشاره کرد). تمام این تلاش‌ها بینش‌های روشن‌تری را ایجاد می‌کند اما همه آن‌ها از جنبه و نظر فرضیه‌ی چگونگی رخ دادن تفکر، یکسان هستند و بیانگر این مطلب هستند که تفکر تنها در ذهن رخ می‌دهد. به روش‌هایی که فرد از دنیای اطراف خود برای تفکر استفاده می‌کند، توجه کمتری شده است. مانند وضعیت دستها؛ گوش دادن به کسی که داستانی می‌گوید؛ یا آموزش دادن به فرد دیگر این قبیل داده‌ها و ورودی‌های عصبی جانبی قادر است روش تفکر را در انسان تغییر دهد. حتی می‌توان گفت که آن‌ها می‌توانند بخشی از فرایند تفکر را شکل دهند. این نوع شناخت به چه ترتیب رخ می‌دهد؟

نشریات علمی عموماً بر این اصل استدلال می‌کنند که اندم‌های ذهنی، اندام‌هایی جدا از جسم، بدون مکان خاص، دارای ماهیت اجتماعی هستند؛ کتاب‌های تاریخی حول محور داستان‌هایی مربوط به دستیابی افراد به موفقیت یعنی افرادی که تفکرهای خاص و بزرگ برای خود داشتند، می‌چرخد. نوعی تاریخ ذهنی در مورد تفکر بیرون از مغز را شامل می‌شود. دانشمندان، هنرمندان، نویسندگان، رهبران، مخترعان، کارآفرینان همگی به دنیا مانند ماده‌ای خام برای تفکر خود نگاه می‌کنند. کتاب حاضر قصد دارد بیان کند، چطور انسان می‌تواند به رشد قابل توجه‌ای در زمینه‌ی ذهنی و خلاقیت دست یابد.

ما یاد می‌گیریم چطور باربا مک کلینتوک<sup>۱</sup> دانشمند علم ژنتیک، جایزه نوبل کسب کرد. او کشف‌های خود را با کمک تجسم کروموزوم‌های گیاهی مورد مطالعه خود به دست آورد. یاد می‌گیریم چطور روان‌درمانگر و منتقد اجتماعی، سوزی اورباخ<sup>۲</sup>

1. Barbara McClintock

2. Susie Orbach

احساسات بیماران خود را با استفاده از احساسات درونی (درک درونی) بدن خود حس می‌کند (ظرفیتی و قابلیت‌هایی که تحت عنوان قابلیت رهگیری شناخته می‌شود) ما به این موضوع فکر می‌کنیم که چطور زیست‌شناس، جیمز واتسون<sup>۱</sup>، ساختار دو مار پیچه دی ان ای را با استفاده از دست‌کاری فیزیکی برش‌های مقوایی که خود ساخته بود، تعیین کرد. اینکه چطور نویسنده، رابرت کارو<sup>۲</sup>، داستان و بیوگرافی خود را روی یک نقشه بزرگ دیواری نوشت. جوناس سالک<sup>۳</sup>، ویروس شناس، در قرن سیزدهم، در حالی که داخل کلیسا در حال قدم زدن بود، چطور توانست کارش را در زمینه واکسن فلج اطفال کامل کند. چکسون پولاک<sup>۴</sup> هنرمند در زمینه هنر نقاشی، با تعویض آپارتمانش در مرکز منهتن با خانه‌ای روستایی و سرسبز در جزیره لانگ<sup>۵</sup> توانست انقلابی در هنر نقاشی ایجاد کند. با استفاده از این کتاب درمی‌یابیم که چطور پیکسار<sup>۶</sup> کارگردان برنامه پرندگان برده<sup>۷</sup>، فیلم‌های مدرن کلاسیک مانند راتاتوی<sup>۸</sup> و شگفت‌انگیزان<sup>۹</sup> را تولید کرد. چطور فیزیک‌دان کارل ویمن<sup>۱۰</sup> یکی دیگر از برندگان جایزه نوبل توانست با تشویق دانش‌جویان به صحبت با یکدیگر به عنوان یک عامل کلیدی، آن‌ها را تشویق به تفکر مانند دانشمندان کند.

نمونه‌های گفته شده چنین تفکری را که همه چیز به ذهن بستگی دارد، مردود می‌شمارد. این‌ها مواردی روشن برای اثبات این امر هستند که بدن ما، فضای اطراف و روابط ما می‌تواند روی این موفقیت‌ها تأثیر گذار باشد.

اما نیچه در مورد فضایل و فواید قدم زدن بیان می‌کند که تحقیقات انجام گرفته و شواهدی که کارآمدی تفکر بیرون از ذهن را چیزی فراتر از داستان و حکایت می‌داند، نشان دهنده این است که منابع فرا عصبی در فرآیند تفکر نیز حائز اهمیت هستند.

- 
1. James Watson
  2. Robert Caro
  3. Jonas Salk
  4. Jackson Pollock
  5. Long Island
  6. Pixar
  7. Brad Bird
  8. Ratatouille
  9. The Incredibles
  10. Carl Wieman