

۹۹/۲/۲۹

هوالمعلم

روان شناسی خود آگاهی

رابرت ای . اورنستین

مترجم: دکتر سید مهدی ثریا

www.ketab.ir



سرشناسه : ارنستاین، رابرت اون، ۱۹۴۲ - م.

(Ornstein, Robert E. (Robert Evan

عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی خودآگاهی / رابرت.ای. ارنستاین؛ مترجم سیدمهدی ثریا.

مشخصات نشر : تهران: دانژه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۳۱۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۷-۲۳۷-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: [1972] The psychology of consciousness

موضوع : آگاهی

موضوع : Consciousness

سند: ۱۳۰۷ - مترجم: ثریا، سیدمهدی،

رده بندی کنگره : BF۳۱۱

رده بندی دیویی : ۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۵۲۱۳۳

عنوان: روان‌شناسی خودآگاهی
نویسنده: رابرت.ای. ارنستاین
مترجم: دکتر سید مهدی ثریا
صفحه آرا: ملیحه طرقي جعفري
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۵۵۰نسخه / قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹
شابک: ۷-۲۳۷-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳-۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس:



فهرست

۵	یشتگان
۱۱	فصل اول: کلیات عمومی روان‌شناسی همه جانبه
۲۹	فصل دوم: رشد و تکامل معمولی
۲۹	ساختار نگرش شخصیت
۷۳	فصل سوم: دو نیم‌کره مغز
۱۰۵	فصل چهارم: ابعاد گیجگاهی - یادگیری
۱۲۹	فصل پنجم: معرفی روان‌شناسی مثبت‌نگار
۱۳۷	فصل ششم: تمرینات مراقبه
۱۸۷	فصل هفتم: آموزش راه و روش حسی و شهودی
۲۳۵	فصل هشتم: معرفی کوتاه تلفیق‌ها و هم‌نهادی‌های نو
۲۴۱	فصل نهم: راه‌کارهای عملی و ایجاد کنترل شخصی
۲۶۷	فصل دهم: مفهوم گسترده‌تری از انسان
۲۹۳	منابع
۳۰۷	موضوع‌نما
۳۱۱	واژه‌نما

پیشگفتار

به گمان من بسیاری از کسانی که این کتاب را می‌خوانند، از خود پرسیده‌اند که «خودآگاهی» یا «شعور باطن» چیست؟ من خود برای یافتن پاسخ درست و مطمئن به این سؤال به مطالعه روان‌شناسی و فلسفه روی آورده‌ام و در عمل با رشته‌ای از دیدگاه‌های شگفت‌آور و گیج‌کننده مواجه شده‌ام که از «آگاهی به آگاهی» شروع می‌شود و با اظهارنظرهای ساده درباره نظم کیهانی به این نتیجه می‌رسد که حیرت و شگفت‌زدگی درباره این مسئله بی‌معناست؛ هرچند که پرسش «خودآگاهی» یا «شعور باطن» چیست؟ پرسشی نامعقول نیست، اما چنین به نظر می‌رسد که پاسخی کاملاً معقول برای آن وجود ندارد؛ بنابراین ما پاسخ به این سؤال را همراه با پاسخ به سؤالاتی چون «خدا چیست؟» و «زندگی چیست؟» از قلم روش‌های علمی کنار می‌گذاریم.

بعد از جست‌وجوهای طولانی، در منابع متعدد به این نتیجه رسیدم که برای سؤالاتی چنین مهم و اساسی، می‌توان پاسخی یافت، اما نه از راه تفکر عقلانی یا استدلالی. پاسخ به این پرسش‌ها با توسل به تعاریف مفاهیمی که در کتاب‌های درسی ارائه می‌شوند امکان‌پذیر نیست و چنان پاسخ‌هایی همه شخصی و برآمده از تجربیات شخصی پاسخ‌دهنده هستند.

در این صورت اگر برای این مطلب، به شیوه کتاب‌های درسی، پاسخ کامل وجود نداشته باشد، روان‌شناسی خودآگاهی یا شعور باطن چه خواهد بود؟ من کوشیده‌ام درباره این مطلب دو کار را در کنار هم انجام دهم؛ یکی این که آنچه را که می‌نویسم بدون ادعا به درستی کامل آن، در نیطه علم باشد؛ همان‌طور که زیست‌شناسان در تحقیقاتی که می‌کنند، بیان به تعریف مورد قبول همه از مفهوم «زیست» ندارند و دیگر این که به معرفی روش‌هایی همچون سنت‌های رازگونه که در خاورمیانه و خاور دور وجود داشته و دارد و در پژوهش‌های علمی کنار گذاشته شده است، بپردازیم. همان‌طور که راجر بیکن^۱ هفتصد سال پیش از این نوشته است، برای دانستن ماه و روش وجود دارد، روش بحث و گفتگو و روش تجربه کردن شخصی. این دو، کامل یکدیگرند، اما هیچ یک را به خاطر استفاده از دیگری نمی‌توان کنار گذاشت. به کار گرفتن هر دو با هم و هم‌زمان نیز شیوه‌ای ناسازگار است. روش بحث و گفتگو روشی است زبانی، کلامی، عقلانی، به هم پیوسته و با نظم و قاعد و روش تجربی و شخصی روشی حسّی، شهودی، تلویحی است و در اصل از انسان عام کمتری برخوردار است و از منطقی بودن آن کاسته می‌شود و از نظر فرهنگی، شخصی و حتی روان‌شناختی کمتر به آن بها داده می‌شود.

این کتاب حاوی نگاهی به جلوتر است، کوششی است برای فرارفتن از شواهد و مدارک علمی و رسیدن به چشم‌اندازی تازه، با اتکا به همگرایی مدارکی از منابع گوناگون، مثل پژوهش‌هایی که درباره کارکرد دو نیم‌کره مغز به عمل آمد، سنت باستانی آی‌چینگ در چین، مطالعات علمی جاری در فرایند ادراک و معرفت، متون سری و رمزی، تحقیقاتی درباره توانایی موش‌ها به تنظیم گردش خون خود و گزارش‌هایی در زمینه کارکرد یوگا؛ یعنی تمرینات بدنی و ذهنی برای سلامت جسم و روح. من در این کتاب،

نه راه‌حلی تازه و نه رساله علمی پیشرفته و نه راهنمای گام‌به‌گام در امور و مطالب سری و رمزآمیز را ارائه داده‌ام، بلکه تأکیدم بر تلفیق و ترکیب دو شیوه اصلی و مهم آگاهی است و بر مسائل فردی یا حالات و راه‌کارهای ناپیوسته و نامرتب مثل تعبیر خواب، تجربه تأثیر داروها و یا نوشته‌هایی پربار درباره هیپنوتیزم است من تصور می‌کنم که در این زمان توجه به آنچه در بس حالات و آزمایش‌ها و راه‌کارها قرار دارد، بسیار ضروری است. بدین ترتیب این کتاب می‌تواند در حیطه روان‌شناسی قرار گیرد.

در فصل اول به محدودیت‌های واقعی اظهار نظرهای صرفاً توصیفی در روان‌شناسی رفتاری پرداخته می‌شود. در فصل دوم سعی خواهد شد تا به پژوهش‌های تازه‌ای که در آره ادراک انسان و ساختار آگاهی و شعور باطن او مربوط می‌شود، پرداخته شود. در فصل سوم به معرفی، پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند دو نیم‌کره مغز هر کدام به آگاهی و شعور متفاوتی اختصاص دارند، توجه می‌شود. نیم‌کره چپ به منطق و تجزیه و تحلیل عقلانی و نیم‌کره راست به امور حس و شهودی و هر دو به کمک هم به آگاهی شخصی و فردی انسان کمک می‌کنند (سپس به بعد بزرگ و اصلی خود آگاهی، یعنی به بعد زمان در راستای گذشت و استمرار ساعات و دقائق و علیت ساختار در هم بافته و مفید جمعه پرداخته خواهد شد و حالت دوم، یعنی حالت بی‌علیتی به صورت «طرح و افت کالی» است، معرفی خواهد شد. در فصل پنجم، به روان‌شناسی رازگونه حالت شهودی و علم حضوری می‌پردازیم و در فصل ششم به کند و کاو در دلائل روی آوردن مردم به تعمق و تأمل در امور رازگونه و عمومیت راه‌کارهای آن و این‌که این تأملات و خودکاوی‌ها چگونه می‌تواند در خودآگاهی و ضمیر باطنی افراد دگرگونی حاصل کند، اختصاص خواهد داشت.

در فصل هفتم به مطالبی پرداخته می‌شود، که در دنیای غرب نادیده

گرفته شده است، مثل نیروهای نامحسوس انرژی، تأثیر صوت و صدا بر مغز و استفاده از ادبیات شفاهی. در این فصل نیز مثل فصل ششم، تأکید بر عمومیت داشتن راه‌کارهای شناخت، چون آموزش روش‌های ادراک شهودی در سنت‌های رازگونه است. من امیدوارم این تأکید باعث توجه طرفداران روش‌های علمی قرار بگیرد و محدودیت‌های رهیافت‌های حاکم منطقی را در شناخت و درک آگاهی و شعور باطنی روشن سازد. فصل هشتم، مانند فصل پنجم پیش‌درآمدی است بر ترکیب و تلفیق تدریس از دو روان‌شناسی علمی-تجربی و سنتی.

در فصل نهم به نمونه‌ای از این ترکیب و تلفیق، آموزش بازخورد زیستی و امکان‌ها که گرفتن آن در مسائل علمی پرداخته می‌شود. فصل دهم به پدیده‌های راه‌کارهایی می‌پردازد که به تازگی در دنیای غرب مورد توجه قرار گرفته است و واردی مانند اثرات محیط و فضای جغرافیایی، پژوهش در ارتباطات نامتعارف، الگانات تازه در روان درمانی و تصویرسازی از سنت‌های رازگونه مورد بحث قرار خواهند گرفت.

در تألیف این کتاب برای ایجاد پل ارتباطی بین تحقیق و تفکر از کمک‌ها و راهنمایی‌های دیگران بسیار سود بردم. تعداد کسانی که مرا در این مسیر یاری کرده‌اند، به قدری زیاد است که نشکر از آنها را یکایک آنان برایم مقدور نیست. اما سهم دیوید سوبل^۲ از دیگران بیشتر بوده است.

ما روزهای زیادی را با هم کار کرده‌ایم، با هم فکر کرده‌ایم، با هم به مباحثه پرداخته‌ایم و با هم نوشته‌ایم، تا جایی که اکنون مشکل می‌توان گفت کدام بخش از این کتاب از کدامیک از ماست. مشارکت ما در این

۱. «بازخورد» یا «پس‌خوراند» ترجمه تحت‌اللفظی feedback است. Norbert Winer ریاضی‌دان مشهور این مفهوم را چنین تعریف کرده است: «کنترل کاری ماشین با اطلاع از آنچه به واقع انجام می‌دهد نه آنچه از آن انتظار می‌رود انجام دهد. بازخورد زیستی» به کار گرفتن و استفاده از دریافت حسی یا ادراکی از کارکرد اعضای بدن است که به تنبیه یا تغییر رفتار شخص کمک می‌کند.

کار یکی از مواردی است که به نظر من چیزی بزرگ‌تر از هر یک از ما یا از هر دوی ما است و ما هر دو بر آن قدر می‌نهیم. به واقع احساس ما این است که اگر این کتاب به دست هیچ کس هم نرسد ما با انجام آن آن قدر آموخته‌ایم که ارزش نیروئی را که مصرف کرده و زحمتی را که کشیده‌ایم، را دارد.

دیوید گالین^۱ در چهار سال گذشته همکار و شریکی صاحب‌نظر در به انجام رسانیدن این کار برای من بوده است. با این حال تأمل و رهیافت نظری از خود من است. الیزابت لویدمایر^۲ نیز در بازنویسی چند فصل از این کتاب به دقتی درخور با ما همکاری داشته است؛ فیت هورنباخر^۳ در طرح‌های آغازین، ای کسم، دوم، هفتم و نهم تلاش زیادی کرده است و از اعتماد و محبت‌ها او و ارنوناسالمون^۴ برای انجام همه امور هنری که انجام داده است و از تمام کسانی که ما را در تدوین این کتاب یاری کرده‌اند، متشکرم.

رابرت اورنستین

سائفرانسيسكو

1. David Galin

2. Elizabeth Lloyd Mayer

3. Faith Hombacher

4. Donna Salmon