

نگاهی به کتاب ذهن و همه چیز، طرح‌واره‌هایی برای زیستن

جعبه‌های ذهن



کاوه بهبهانی

کتاب ذهن و همه چیز، طرح‌واره‌هایی برای زیستن، نوشته مقصود فراستخواه، نشر کرگدن، ۱۳۹۶
آمیزه‌ای است از رشته‌های گوناگون: فلسفه، فلسفه ذهن، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی اجتماعی، نوروساینس و دانش‌های دیگر. کتاب قرار است ذهن آدمی را آماده کند تا در فن

زندگی کردن مهارت بیشتری پیدا کند. مؤلف، زندگی خوب (نیک‌بودی یا well-being) را «در نهایت امری سوپرکتیو و فاعلی» می‌داند (ص، ۴۸) و دگرگون شدن ذهن را شاهراه دگرگون شدن کیفیت زندگی؛ تدبیر ما تقدیر ماست. کانت بود که در یک شورش فکری که خودش به آن می‌گفت انقلاب کپرنیکی، واقع‌گرایی خام و ناپورده پیش از خود را به زباله‌دان تاریخ فکر انداخت. ذهن آدمی بازیگر است و جهان بیرون را به قامت خود برش می‌زند و چنین نیست که صرفاً جهان را چنان که هست و بی‌کم‌وکاست به ما نشان دهد. «ذهن است که جهان در خود را به جهانی برای ما تبدیل می‌کند. جهان بی‌شکل است و ذهن ماست که به آن شکل می‌دهد» (ص، ۵۵). انقلاب کانت رفته‌رفته رادیکال‌تر شد و به اینجا رسید که ذهن آدمی مقولاتی را برمی‌سازد و بر هستی برمی‌افکند (رویکرد موسوم به برساخت‌باوری یا constructivism). می‌توان از استعاره «جعبه‌های ذهن» بهره گرفت. ذهن ما به کمک مُشتی جعبه (یا به تعبیر مقبول مؤلف ذهن و همه چیز مُشتی سازه ذهنی، یا طرح‌واره) به خود و به جهان می‌نگرد و «ریشه قضایا در خودانگاره‌ها و سازه‌های ذهنی ماست» (ص، ۲۲) و نیز «حیطه امکان‌های ما منوط به وضع ذهنی ماست» و وضع ذهنی ما منوط به جعبه‌ها یا طرح‌واره‌های ذهنی‌ای که جهان را از سپاسشت آن‌ها می‌نگریم. البته می‌توان سازه‌ها و طرح‌واره‌ها را دگرگون کرد و با مفاهیم و تفاسیر تازه‌تری به جهان نگریست، اما ذهن بی‌جعبه، ذهن خالی و منفعل، ذهنی که جهان را بدون هیچ تفسیری دریابد، خیالی است خام. آدمی حیوان مفسر است و تفسیرهای او (جعبه‌های ذهنی او که به کمک‌شان تفسیر می‌کند) جهان او را رقم می‌زنند. همین اندیشه از پیش فرض‌های اساسی کتاب است. نویسنده برای اینکه از برداشت‌های لاهوتی و افیون‌زده از ذهن دور شود، از نظریه خاصی در فلسفه ذهن دفاع می‌کند: نوعی نظریه فیزیکیالیستی، متعلق به فیلسوف معاصر امریکایی، جان سرل، که ذهن را ویژگی نوپدید مغز می‌داند. همین درک طبیعت‌باور از ذهن است که موجب می‌شود نویسنده مکرر از یافته‌های عصب‌شناسی

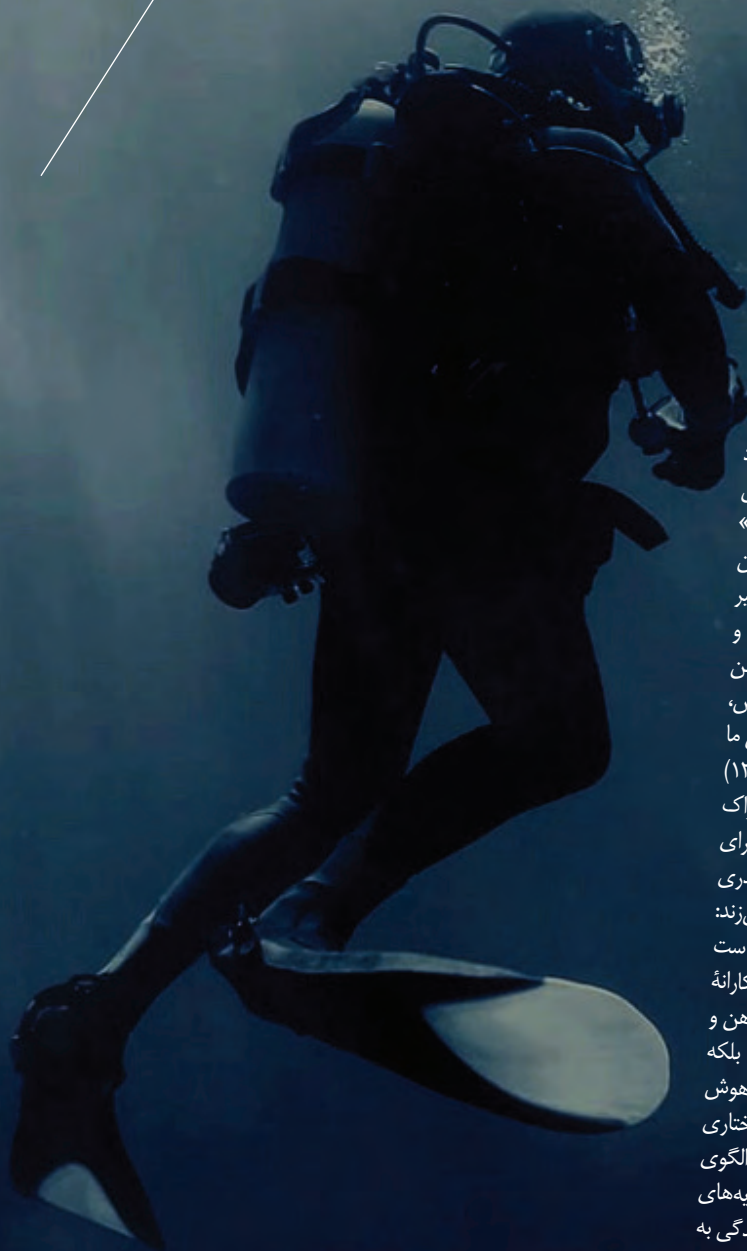
←
سازه‌هایی که ذهن آدمی اعتیاد دارد از پشت آن‌ها به جهان بنگرد. کتاب از رهگذر نوعی شناخت مرتبه دوم (یا فراشناخت / metacognition) از مخاطب می‌خواهد طرح‌واره‌های ذهنی خود را طوری جرح و تعدیل کند که راه را بر شادکامی و بهروزی بگشاید

مدرن بهره بگیرد و به تعبیر خودش در کی «واقع‌گرایانه از ذهن» به ارمان بی‌آورد نه درکی رمانتیک و هیپوتی و البته این طبیعت‌باوری موجب نمی‌شود نویسنده به این گمان نادرست بیفتد که آدمی از طرح‌واره‌های معنوی یکسره بی‌نیاز است. حال که گریز و گزیری از سازه‌های ذهنی نیست، شناخت این سازه‌ها و بازنگری در آن‌ها و جایگزین کردن آن‌ها در صورت ناکارآمدی گزینه‌های پیش روی ماست. مؤلف چهار طرح‌واره را برای زیستن کندوکاو می‌کند و پیشنهادهایی برای بازنگری در آن‌ها دارد: طرح‌واره یا جعبه ذهنی نخست طرح شادی و لذت است: «ذهن ما می‌تواند زندگی را طرحی از لذت ببیند... که اتفاقاً الگوی خوبی برای زیستن است» (ص، ۱۴۷). و البته اگر سازه ذهنی ما این باشد که زندگی یکسره تجربه لذت است، مؤلف ما را متوجه «سرشت سوگناک زندگی» می‌کند. او به قول خودش در پی «ترالیسم تراژیک نجیبانه‌ای» است «که به ما می‌گوید رنج بخش جدایی‌ناپذیر ما در این عالم است» (ص، ۱۶۱) و البته در ادامه برای ما می‌گوید که چطور می‌شود با غم و اندوه بشری از در دوستی درآمد و از آن‌ها کمک گرفت: غم و اندوه و درد، آدمی را عمیق‌تر و ژرف‌اندیش‌تر می‌کند، درست مثل قفس که چهچه هزارستان را نغزتر و گوش‌نوازتر می‌کند. هرچند مؤلف ذهن را همه چیز می‌داند، از سوبه‌های اجتماعی شادکامی بی‌خبر نیست (ر.ک. ص، ۱۷۱). او در عین آگاهی از عوامل اجتماعی مؤثر بر شادکامی آدمیان دوراهه‌های را طرح می‌کند که می‌توان اسم آن را گذاشت «دوراهه شادکامی»: وقتی نهاد و ساختارهای اجتماعی در فلان جامعه نه در پی ترویج شادی که در پی دریغ کردن زندگی شادکامانه از مردم‌اند و «عبوس زهد» و «وجه خمار» را به «دردی کشان خوش‌خو» ترجیح می‌دهند و مردمان را تلخ‌کام و بدخو می‌خواهند، دو راه پیش پای آدمی می‌ماند: مردم در انتظار معجزه‌ای برای تغییر شرایط بیرونی بمانند و قابلیت‌های درونی خود برای شاد زیستن را مغفول بگذارند (که البته در این صورت حال و روز آن‌ها خوش‌تر نخواهد شد و به‌باطل امید به معجزه بسته‌اند) یا با پای نشاط غم را لگد کنند و «به تکیه‌گاه‌های وجودی خویش بازگردند» (ص، ۱۷۲).

مؤلف می‌نویسد:

«هرچند سوبه اجتماعی شادی پشتوانه سوبه فردی شادمانی است، وقتی جامعه‌ای گرفتار غم شده است، تنها به جوشش شادی از نگاه‌ها و عزائم و تکاپوهای افراد آن جامعه امید می‌رود... برای تغییر این نهادها و نظام‌ها (ی اجتماعی) افراد باید نوعی مقاومت انسانی و معرفتی و اخلاقی و فرهنگی در سطح وجودی مبارزت بورزند و به این شادی درونی نیاز دارند» (ص، ۱۷۲).

جعبه ذهنی دیگری که مؤلف از آن سخن می‌گوید طرح سود و منفعت است: میل آدمی به سود و پرهیزش از زیان. مؤلف در طرح‌واره‌های



متعارف ما در این باب بازنگری می‌کند و طرح‌واره‌های بدیلی پیشنهاد می‌دهد و مثلاً از ما می‌خواهد سازه «بهبینه‌سازی سود» را جایگزین سازه «بیشینه‌سازی سود» کنیم. یا توصیه می‌کند به جای «سود آتی» در پی «سود آتی» باشیم و دست‌آخر از محدودیت‌های طرح سود سخن می‌گوید. جعبه ذهنی سوم طرح‌واره کیستی یا هویت است. انسان به تعبیر فیلسوف معاصر اسکاتلندی، السدر مک‌اینتایر، «حیوان قصه‌گوست» و هویت همان قصه یا قصه‌هایی است که آدمی درباره خویش در ذهن دارد تا با آن‌ها توضیح دهد که چه کسی است. مؤلف، در این بخش، از سویه‌های گوناگون هویت می‌گوید و هم‌داستان با کتاب دیگرش ما ایرانیان، زمینه‌کاوی تاریخی و اجتماعی خلیقات ایرانی (نشر نی، ۱۳۹۴) از این می‌پرسد که «ذهن ایرانی هویت ملی خود را چگونه ادراک می‌کند؟» (ص، ۲۰۴). دست‌آخر، مؤلف از طرح‌واره‌های معنوی برای گذران یک زندگی خوب سخن می‌گوید. دیدگاه او در این بخش قدری به دیدگاه بانوی معرفت‌شناس امریکایی، لیندا زگربسکی، پهلو می‌زند: دعوت به نوعی خطر کردن برای دستیابی به حقیقتی که ممکن است لازمه نیک‌روزی آدمیان باشد و نیز برای گریز از چنبره محافظه‌کارانه ندانم‌چیست‌باوری (یا لادری‌گری)^۲ (ر. ک. ص، ۳۳۹ کتاب ذهن و همه‌چیز). اما مؤلف، معنویت دینی را تنها شکل معنویت نمی‌داند، بلکه به باور او می‌توان از معنویت برداشتی سکولار داشت و از نوعی «هوش معنوی» سخن گفت (ص، ۲۲۸). در نگاه او «معنا در حقیقت ساختاری است ادراکی، عصبی، روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی. نوعی الگوی ادراکی که ذهن می‌سازد» (ص، ۲۱۹). کتاب با بررسی سویه‌های گوناگون سازه معنوی ذهن و بررسی آثار و نتایج معنویت در زندگی به پایان می‌رسد. دست‌آخر باید گفت کتاب اثری است خوش‌خوان که با بهره‌گیری از آخرین یافته‌های شاخه‌های گوناگون دانش بشری خواننده را به تجدیدنظر کردن و بازنگری در سازه‌ها و جعبه‌های مألوف و آشنای ذهنش فرامی‌خواند. سازه‌هایی که ذهن آدمی اعتیاد دارد از پشت آن‌ها به جهان بنگرد. کتاب از رهگذر نوعی شناخت مرتبه دوم (یا فراشناخت/metacognition) از مخاطب می‌خواهد طرح‌واره‌های ذهنی خود را طوری جرح و تعدیل کند که راه را بر شادکامی و بهرروزی بگشاید.

۱- در اینجا وقتی می‌گوییم طرح‌واره (schema) معنای تخصصی آن (مثلاً نزد کانت یا نزد روان‌شناس امریکایی جفری یانگ) را مراد نمی‌کنیم، بلکه مرادمان به‌طور عام هر ساختاری است که ذهن آدمی به کمک آن جهان را می‌فهمد. فیلسوف ذهن معاصر امریکایی، پتریک گریم، برای اینکه این اندیشه را به ما بفهماند از یک مثال کمک می‌گیرد: او می‌گوید شعر زیر را بخوانید: «کاغذ روزنامه بهتر است از اوراق کتاب/ ساحل دریا از خیابان شلوغ بهتر/ اولش ندوید، قدم بزنید/ زود یاد خواهید گرفت/ فضای باز لازم است/ باران که بیارد کارها خراب است/ اگر از دست رفت رفته که رفته». گریم می‌گوید این شعر را بخوانید و به آن فکر کنید. بعد می‌گوید این سطور در واقع شعر نبود و جملاتی برای توصیف و دستور کار با یادداک (کایت) است: می‌بینید چطور با تغییر جعبه ذهنی‌ای که روی کلمات افکنده‌اید درک و برداشت‌تان از آن‌ها تغییر می‌کند؟

۲- برای آشنایی با دیدگاه زگربسکی ر. ک. معرفت‌شناسی، لیندا زگربسکی، ترجمه کاوه بهبهانی، نشر نی، چاپ سوم ۱۳۹۷، ص ۳۱-۴۰.