

مهندسی مطالعه

(طراحی و تهیه نقشه کتابها)



طراح و ایده پرداز: مهندس هادی بیگدلی



بنگر اندر خانه و کاشانه ها در مهندس بود چون افسانه ها
در مهندس بین خیال خانه ای در دلش چون در زمینی دانه ای
میوها در فکر دل اول بود در عمل ظاهر به آخر می شود
(مثنوی معنوی حضرت مولانا)

مهندسی مطالعه

(طراحی و تهیه نقشه کتابها)

طراح و ایده پرداز: مهندس هادی بیگدلی



نام کتاب: مهندسی مطالعه

طراح و ایده پرداز: مهندس هادی بیگدلی متولد ۱۳۵۲

موضوع: تهیه نقشه کتابها بصورت فلوچارت

موضوع: فلوچارت کتاب زمینه روانشناسی پیشرفته هیلگارد

موضوع: فلوچارت کتاب آگاهی آقای مصفا

ناشر: نویسنده ۰۹۱۲-۲۵۷۶۸۷۷ hadi_bigdeli@yahoo.com

تاریخ نشر: اسفند ۱۳۹۲

تیراژ: --

قیمت: ۹۸۰۰ تومان

چاپ: فایل PDF (انتشار الکترونیکی)

طرح روی جلد:

آثار دیگر از نویسنده:

- ۱- کتاب ذهن نا آرام (فشار روانی - کنترل و خود سازی).
- ۲- کتاب روانکاوی پیر بلخ (شرح و تفسیر مثنوی ، روانشناسی در شعر).
- ۳- کتاب سرگذشت بشر (پیامبران و داستانهای قرآنی).
- ۴- کتاب آخرین فرستاده ، پیامبر نور و رحمت.

۶ پیشگفتار
۹ تفکر مهندسی در مثنوی معنوی حضرت مولانا
۱۲ حرف کسی را که در زندگی عادیش مانده را قبول نکنیم.
۱۵ همه انسانها دوست دارند در بالای سکو باشند و مطرح
۲۰ طرح و ایده ترسیم نقشه کتاب.....
۲۶ مفهوم مطالعه ترسیمی یا مهندسی مطالعه
۲۹ جوان و روانشناسی نوین
۳۵ - فلوچارت کتاب هیلگارد: ماهیت روانشناسی.....
۳۶ - فلوچارت کتاب هیلگارد: مبانی زیست شناختی.....
۳۷ - فلوچارت کتاب هیلگارد: رشد روانی.....
۳۸ - فلوچارت کتاب هیلگارد: فشار روانی.....
۳۹ جوان در جستجوی آگاهی
۴۰ - فلوچارت کتاب آگاهی استاد مصفا
۴۱ جوان و قرآن
۴۶ - فلوچارت سوره طاها.....
۴۷ - فلوچارت سوره رعد.....
۴۸ - فلوچارت بخشی از سوره بقره.....
۴۹ ای جوان در جستجوی چه هستی؟.....

پشگفتار

همه چیز به همدیگر ربط دارند. شاید بتوان نگاه جز بینی - که در جایگاه خود بسیار ارزشمند و مفید است - را با دیدی فراتر که از کل به موضوعات می نگرد جایگزین کرد.

نگاهمان را به مطالعه کتابها تغییر دهیم. بجای غرق شدن در لابلای کلمات و جمله ها و پارگرافها، سعی کنیم از کل به جزء برسیم. نگاه از کل مستلزم یک سازماندهی و ارتباط دهی منطقی بین اجزاست که ضمن رمزگردانی صحیح موضوع ادراکی، یادآوری آن را آسان می کند. به هر اندازه که درون داده های شناختی ذهن بتوانند بیشتر در بخش هشیار ذهن متجلی گردند به همان اندازه هدایت ارگانسیم را عهده دار خواهند بود.

پیرو رویکرد روانشناسان گشتالت که اساسا به مبحث ادراک توجه داشتند و بر این باور بودند که تجربه های ادراکی مبتنی بر طرحهایی هستند که محرکها، و سازمان تجربه آنها را شکل می دهد بطوریکه آنچه که دیده می شود هم وابسته زمینه ای است که شیء در آن آشکار می شود و هم تابع سایر وجوه طرح کلی تحریک - در این کتاب نیز سعی بر آن خواهد بود که به مفهوم تاثیر گذار دستاورد با ارزش گشتالتی ها برسیم که: **کل چیزی متفاوت از مجموع اجزای آن است، زیرا کل تابع روابط اجزاست.**

در واقع طرح و ایده مطالعه ترسیمی سعی بر آن خواهد داشت تا مفهوم " کل بینی " را به اذهان القا کند، به گونه ای که ابتدا از کل به جز برسیم و سپس با نگاهی متفاوت با ترسیم اجزا در کنار هم بتوانیم آن جزها را در کلیت

خودشان درک کنیم.

حضرت مولانا با اقتباس از قرآن کریم به شدت اعتقاد به کل بینی دارد و بیشتر آگاهیهایش به گونه ای ترسیم شده اند که نگرش از کل به جزء را سازماندهی می کنند. مولانا با نام گذاری عقل کلی بر عملکرد ذهنی که از کل به موضوعات نگاه می کند ، آدمی را رهنمون می کند به دیدی فراتر از آن چیزی که انسانها در زندگی روزمره شان بکار می برند. و دائما هشدار می دهد که سرچشمه تمام اعمال و رفتار انسان از آن نگرش نشأت می گیرد.

انسانهای علاقه مند و کنجکاو به شناخت خویش و جهان پیرامون نیز می توانند همانند دانشمندان محقق ، با فرضیه سازیهای منطقی منطبق بر نظریات و دیدگاه بزرگان ، با صبر و حوصله و صرف وقت لازم در روزمرگیهایشان آن فرضیه را مورد آزمایش قرار دهند و چنانچه در طی آزمایش به همبستگیهایی با چیزهای دیگر نیز برخورد کردند موارد را به دقت ثبت کنند و با ورود به حوزه جدیدی ، بر روابط حاکم بر آن موضوع آگاهی یابند.

چنانچه قبول کردیم که نگاه از کل درک تازه ای از موضوع را برایمان روشن می کند با همتی انگیزه ساز تمرین را آغاز کنیم و از مطالعه کتابها به روش ترسیمی ، ضمن انباشت درون داده های شناختی ذهنمان از جنس علم مفید ، در جهتی گام برداریم که "عقل کل بین" وجودمان به عرصه حضور راه یابد تا دریابیم که آرام گرفتن ذهن از هر اندیشه ای مفیدتر است. حتی زمانی که کیفیت و حالت ذهن در وضعیت پردازش و پرداختن به کلی ترین

کلیات هستی است.

می توان چنین جمع بندی کرد که؛ بنا بر اعتقاد حضرت مولانا و پیروان روانشناسی گشتالتی ، ادراک کل چیزی متفاوت از ادراک تک تک اجزاء آن کل است. این نگاه را می توان به درک مطالب کتابها نیز تعمیم داد. حتی درک کامل صفحه به صفحه کتاب متفاوت است از درک مطالب کتاب در کلیت خودش. بهترین ادراک کتابی آن است که خواننده به درجه ای از آگاهی برسد که به درک مطالب از منظر نویسنده آن کتاب برسد و معمولاً نویسندگان از کل به جز می رسند.

در مقاطعی از زندگی شرایطی مهیا می شود که بیشترین انرژی و انگیزه لازم جهت درک و فهم حقایق در وجود انسان جاری می گردد که ضمن غنیمت شمردن آن موقعیتها باید بهترین نگاه را در پیش گرفت تا بیشترین سودمندی حاصل شود. بنظر اینجانب نوع نگاه به هر کتابی مهمتر از درک مطالب آن است زیرا که هر نگاهی درکی متفاوت در پی خواهد داشت.
(کلیه اشعار این کتاب از مثنوی معنوی حضرت مولانا می باشد).

تفکر مهندسی در مثنوی معنوی حضرت مولانا

حضرت مولانا می فرماید:

فکر و خیال خانه و کاشانه ها در دل مهندسان همچون دانه ای است پنهان در زیر زمین. وقتیکه آن خیال از اندرون بیرون آید و در شکل طرح و ابزار هویدا گردد آنجاست که غایت آن فکر اول، نمود بیرونی نیز خواهد داشت.

تمام برج و باروهایی که اطراف خودمان می بینیم، ابتدا چیزی نبود جز طرحی و افسانه ای در ذهن و وجود مهندسان. آن اندیشه و طرح ذهنی و وجودی مهندس بود که عاملی شد برای تدارک ابزار آلات مورد نیاز و تامین تیر و تخته، و یا مصالح ساختمانی.

باید قبول کنیم که اصل و مایه هر پیشه ای چیزی نیست جز همین خیال و اندیشه ها که در واقع عرض هستند نه ثمره و غایت. چنانچه بدون پیش داوری و غرض ورزی به اجزای جهان پیرامون خود بنگریم در می یابیم که بوجود نیامده اند مگر از همان عرضها و اندیشه ها.

اندیشه چه کسی؟ مگر می شود جهان به این عظمتی از اندیشه ای شکل گرفته باشد؟

هیچ دو انسانی مثل هم فکر نمی کنند و هر چه قدر هم دیدگاه ها، نگرشها و افکار به همدیگر نزدیک باشد، صد درصد یکی نخواهد بود. پس قدر و منزلت افکارمان را از منظر منحصر به فرد بودن بدانیم و آگاه باشیم که همین افکار هستند که به فعل تبدیل خواهند شد. هر چقدر از کل به موضوعات بنگریم به همان اندازه برنامه ریزیهایمان منسجم و نزدیک به واقعیت خواهد بود. یکی از ابزارهای نگرش از کل **"کتاب"** است. چنانچه فرد حقیقت جو نتواند یک

کتاب را در کلیت خودش درک کند چگونه می تواند ادای درک جهان پیرامونش را داشته باشد. آیا خود همین جزئی نگری در مطالعه کتابها دلیلی بر خود فریبی ذهن نیست؟ باید تکلیف خودمان را در ارتباط با مطالعه و کتاب یکسره کنیم. شاید با کمی صبر و حوصله ، و دوری جستن از روزمره گی و عادات به این جمع بندی برسیم که اصلا نیازی به مطالعه نداریم. آنجاست که تغییر و تحول شکل می گیرد و انسان قدم در وادی جدیدی می گذارد.

اعمال جاری در جهان انسانها ، ابتدا فکری بیش نبوده اند. میوه درخت در فکر دل اول است و به ظاهر در عمل ، آخر حاصل می شود. چون عمل کردیم و نقشه کتاب مورد علاقه خودمان را طراحی و ترسیم کردیم ، در آخر کار مقصود اول مان که همان درک کتاب در کلیت خودش بوده است را جاری ساخته ایم. درست است که در حین ترسیم ، خط و خطوط و ارتباطات هویداست ولی تمام آن کارها از برای درکی بهتر و کاملتر است.

باید آگاه بود که ورود به کل کل ، و طرح ریزی از آن منظر باید بسیار ظریف و با وسواس انجام پذیرد تا منتج به سردرگمی و بلا تکلیفی نشود بطوریکه از جزئی نگریمهای دیگران هم نماییم. باید آگاه باشیم که به محض درک موضوعی به ظاهر از جنس کلی نگری سریع اقدام نکنیم و سعی بر آن داشته باشیم تا بتوانیم افکارمان را در تنور زمان کاملا پخته کنیم.

از نظر بنده نگرش از کل برای داشتن یک حیات کامل ، اجتناب ناپذیر است ولی از آن سو ورود به کل هم به سادگی امکان پذیر نیست و باید مسیر طولانی و در عین حال پراز فراز و نشیب را طی کرد. در نگاهی جامع و کامل در می یابیم که "کل ترین" ، کل های عالم هستی خداوند تبارک و تعالی

است و برای اینکه بتوانیم به زندگی برتر دست یابیم باید به آن **کل** برسیم! ... اینجاست که خط قرمزها خودشان را نشان می دهند. مگر می شود موجودی به این کوچکی در کنار بزرگی همچون او قرار گیرد؟ آیا همین تفکر نمی تواند فریبی دیگر باشد؟

این خورشیدی نهان در ذره ای شیر نر در پوستین بره ای تسلیم ، تسلیم و تسلیم ... قبول کردم که نمی توان به آن کل رسید. ولی آیا نمی توان کتابی را از کل نگریست و به مقصود نویسنده اش پی برد. راستی اگر کتاب آن کل را در کلیت خودش درک کنیم آیا به مقصود آن کل نرسیده ایم؟

در مهندس بین خیال خانه ای	در دلش چون در زمینی دانه ای
آن خیال از اندرون آید برون	چون زمین که زاید از تخم درون
بنگر اندر خانه و کاشانه ها	در مهندس بود چون افسانه ها
کان فلان خانه که ما دیدیم خوش	بود موزون صغه و سقف و درش
از مهندس آن عرض و اندیشه ها	آلت آورد و درخت از بیشه ها
چیست اصل و مایه هر پیشه ای؟	جز خیال و جز عرض و اندیشه ای
جمله اجزای جهان را بی غرض	درنگر، حاصل نشد جز از عرض
اول فکر آخر آمد در عمل	بنیت عالم چنان دان در ازل
میوه ها در فکر دل اول بود	در عمل ظاهر به آخر می شود
چون عمل کردی شجر بنشاندی	اندر آخر حرف اول خواندی
گر چه شاخ و بیخ و برگش اول است	آن همه از بهر میوه مرسل است
این عرضها از چه زاید؟ از صور	وین صورها از چه زاید؟ از فکر
این جهان یک فکرت است از عقل کل	عقل چون شاه است و صورتها رسل

حرف کسی را که در زندگی عادیش مانده را قبول نکنیم

یک حکایت بشنو ای صاحب قبول در میان عقل و جهل بوالفضول
حیله و مکر اندر این ره سود نیست هر که شد مغرور عقل او کور نیست؟
روزی روزگاری یک اعرابی سوار بر اشترش که بار آن یک جوال پر از گندم
بود و جوال دیگرش پر از سنگ پیش می رفت که با یک آدم به ظاهر فهمیده
برخورد کرد و پس از احوال پرسی و چاق سلامتی گفت: بارت چیست؟
صاحب شتر گفت: یک جوال گندم و جوال دیگر سنگ. گفت: چرا سنگ
حمل می کنی؟ پاسخ داد برای اینکه توازنی در بار گندم بوجود آورم. آن
مرد عالم نما گفت: چرا این کار را می کنی ، گندمت را نصف کن و هر
نصف آن را در هر کدام از جوالها بریز تا ضمن کم کردن وزن بار ، توازن را
هم برقرار کرده باشی.

آن مرد ساده و بی غل و غش از راهنمایی او متعجب شد و گفت:

این چنین فکر دقیق و رای خوب تو چنین عریان پیاده در لغوب

پس بر آن مفصل دانا رحمش آمد بر شتر سوارش کرد و از او پرسید:

باز گفتش ای حکیم خوش سخن شمه ای از حال خود هم شرح کن
این چنین عقل و کفایت که تو راست تو وزیری یا شهی، بر گوی راست
گفت: این هر دو نیم، از عامه ام بنگر اندر حال و اندر جامه ام
گفت: اشتر چند داری؟ چند گاو؟ گفت نی این و نه آن، ما را مکاو
گفت: رخت چیست؟ باری در دکان؟ گفت ما را کو دکان و کو مکان
نیست قوت و نی رخوت، نی قماش نی متاع و نیست مطبخ نیست آش
صاحب شتر پرسید: حال که اینها را نداری از داشته های نقدیت می پرسم.

پول نقد و یا سکه و طلا چه داری؟

گفت پس از نقد پرسم، نقد چند؟ که تویی تنها رو و محبوب پند
کیمیای مس عالم با تو است عقل و دانش را گهر تو بر تو است
گنجها بنهاده باشی هر مکان نیست عاقل تر ز تو کس در جهان
آن مرد به ظاهر دانا گفت: و الله با الله چیزی ندارم و محتاج نان شبنم هستم.

پا برهنه تن برهنه میدوم هر که نانی میدهد آنجا روم
مر مرا زین حکمت و فضل و هنر نیست حاصل جز خیال و درد سر
صاحب شتر چون فهمید آن مرد چیزی ندارد و بدبخت و بیچاره است او را از
شتر پایین انداخت و گفت: یک جوالم گندم و دیگری سنگ باشد بهتر از این
دانش بی فایده توست که محتاج نان شبت هستی. دور شو تا شومی تو مرا
نگیرد.

ای جوان مستعد و جویای نام؛ آگاه باش و به هوش که اگر در زندگی عادت
مانده باشی هیچ کسی برای سخنان و ایده های تو تره هم خورد نمی کند. اگر
ادعای فهم و شعور را داریم اول باید برای خودمان مفید باشیم. پول درآوردن
کار ساده ای نیست، در میان هزاران هزار گرگ میش نما، قاپیدن یک سکه
پول مهارت بالایی می خواهد. پس گام اول در مسیر پیشرفت برآورده کردن
حداقل رو به بالای نیازهای مادی است. این به آن معنا نیست که هر که
پولدارتر است پس قابل اطمینان است، نه اینگونه نیست، بلکه بسیاری از
انسانهای پولدار هستند که بدلیل بی توجهی به بیماری ذهنشان، رفته رفته و
اندک اندک تبدیل می شوند به هیزم کشان تون حمامی که مولانا آن را
ترسیم کرده است بدون اینکه خودشان هم بفهمند. ولی تو، جوان نیک

سیرت و پاک سرشت اگر از نیازهای اولیه گذر کنی همانی خواهی شد که در داخل حمام می نشینی و از آب گرم آن بهره می بری. توجه داشته باشیم که حداقل باید توانایی خرید بلیط ورود به حمام را داشته باشیم. انسانهای بسیاری اند که وقتی که باب سخن باز می شود گوی سبقت را از همه می گیرند و چنان عالمانه و فاضلانه سخن می گویند که دهان خلق الله باز می ماند ولی وقتی که به کنه زندگیشان وارد می شویم در می یابیم که طبل توخالی ای بیش نیستند.

در کنار فراهم کردن معیشتی در خور و بایسته باید توجه داشته باشیم که از کانون خانواده و همسر و فرزندان غافل نشویم که سرچشمه موفقیتها و نابودیها از خانواده شکل می گیرد. به هر قیمتی که شده است باید در حفظ کانون گرم خانواده تلاش کرد و از فروپاشی آن جلوگیری کرد.

همه انسانها دوست دارند در بالای سکو باشند و مطرح

پیرو نظریه مثلث رشدی مازلو تا زمانی که ارضا نیازهای اولیه برای ارگانسیم مطرح است ذهن نمی تواند به چیزهای دیگر بپردازد، مگر اینکه استثنایی باشد. چنانچه فراغتی نسبی برای ذهن از لحاظ پرداختن به چهار نیاز؛ ۱- فیزیولوژیکی، ۲- ایمنی، ۳- عشق و ۴- احساس تعلق و احترام حاصل شود آنجاست که با هدایت مثبت ذهن، می شود به مراتب بالای شناختی، با بازگشایی گره های روانی، نائل گشت و به پله خودشکوفایی مازلو دست یافت.

در ابتدای امر انسان حریص و خواهنده نان است زیرا که انرژی و قوت نان است که ستون جان می شود. از این رو با تمام قوا - جان بر کف خویش گرفته - پیش می رود برای غصب و کاسبی با هزاران حيله و فریب و نیرنگ. چنانچه همین انسان حریص نان بتواند از انباشت پول و مال اندوزی - آنهم به نادر - فارغ شود ، آنجاست که عاشق نام و معروفیت خواهد شد بر طریق مدح مداحان.

(نکته: نان خواهی انسان آنقدر قوی و واقعی است که در طول زمان ، اندیشه مال اندوزی مستمر و مداوم را برای حفظ ایمنی و بقا چنان در ذهن و وجود آدمی القا می کند که ذهن پس از درگیری به نیازهای اولیه ارگانسیم ، فرصت پیدا نمی کند تا پردازشهایی از جنس بازنگری فعل و انفعالاتش را مورد بررسی قرار دهد تا شاید دریابد که ذهن باید در خدمت ارگانسیم باشد نه اینکه ارگانسیم در جهت خواسته های ذهن تبدیل به ماشینی کوک شده

بشود.

برای روشن تر شدن موضوع می توان چنین بیان کرد که؛ درست است که ارگانسیم نیاز به نان دارد و ذهن بعنوان اصلی ترین عامل صیانت از آن وظیفه تامین این نیاز را دارد ولی از مرحله ای به بعد شدت زیاد نیاز واقعی تک تک سلولهای ارگانسیم چنان بر ذهن القا می شود که ذهن نیز تمام هم و غمش را در راستای تامین این نیاز واقعی معطوف می کند. بطوریکه غافل می شود از چیزهای دیگری که می توانند برای ارگانسیم مطرح باشند.)

بعد از اینکه انسان توانست از خواسته های اولیه ، آنهم با دست یابی نسبی به آنها ، رهایی یابد به فکر می افتد که خود را در معرض دید عموم قرار دهد تا بلکه از فضل و فویوضات او نیز بر تریبون های مختلف گفته شود تا بدین طریق توانسته باشد مراتب بالاتر نیازهایش را نیز بدست آورد تا بتواند گام های بعدی را بردارد.

(تذکر: بنظر بنده چنانچه عزیزان مطرح در سطوح مختلف ورزشی و یا هنری که توانسته اند به معروفیت و مشهوریت برسند ، بتوانند به جایگاه وضعیت موجودشان با رویگری رو به جلو از منظر کسب معرفت و آگاهی ، دلخوش نباشند با سهولت بیشتری می توانند به مرتبه ای بالاتر از معرفت و آگاهی وارد شوند و آینده ای پویا و رو به رشدی را در پیش بگیرند.

امر می آمد که نی طامع مشو چون ز پایت خار بیرون شد برو واقعا معروفیت و مشهوریت خار بزرگی است در پای انسان. چنانچه بطور نسبی این خار را از پایمان بیرون کردیم ، دیگر طمع نداشته باشیم و به پيله تندیده شده وضع موجودمان اعتماد نکنیم و سعی کنیم راهی نو را در پیش

بگیریم. انسان باید به گونه ای زندگی کند که با سپری شدن روزهای زندگی، نگرش به جهان پیرامونش نیز عمیق تر شود. یا به بیانی ساده تر درجا نزند حتی اگر آن جایگاه و وضعیتش بالا نیز باشد.

تا کجا باید رفت؟ کی به آخرین نیاز خواهیم رسید تا بتوانیم آسوده در سایه درختی در کنار برکه ای زیبا استراحتی بکنیم؟

هر چه قدر جلوتر می رویم باز هم می بینیم که نیازی دیگر خود نمایی می کند.

چون گذشتی زان یکی، نوتر رسد آن یکی بالاتر از وی در رسد بی نهایت حضرت است این بارگاه صدر را بگذار، صدر توست راه عجب داستانی است! از هر طرف که می رویم آخر الامر به حضرت حق منتهی می شود.

خداوند کریم ما انسانها را شبیه به خودش خلق کرده است بنابراین صفات ما انسانها از صفات حضرت حق است که شکل می گیرد. هم چنانکه آن خالق دانای توانا، شکر و حمد جوست از این رو ما انسانها نیز طالب تعریف و تمجید هستیم.

تعریف و تمجیدها و مدح مداحان همیشه و هر جا هست. مهم این است که مخاطب آن مدح ها چه رابطه ای را برقرار کند. مردان حق و خاصان حضرتش که در فضل و نیکی هستند پر شوند ز آن باد چون مشک ناب. در حالیکه نا اهلان و دو رویان از آن تعریف و تمجیدهای دروغ و غیر واقعی همچون خیک ندریده هیچ موقع نمی گیرند فروغ. به بیانی ساده تر انسانهای فهمیده از اعتماد دیگران بهره می برند برای رشد و پیشرفت، در حالیکه لاف

زنان تنها به ظاهر فضای کوتاه مدت مدح مداحان سودجو دلخوش می کنند. ای رفیقان این مثل را که "انسان تشنه معروفیت، مشهوریت و در صدر بودن است" را به گدازان نگفت آن پیر خوب روی. سرسری مشنویم و ایراد باطل نگیریم به جوانان سرآمد پیش رو، که چرا اینقدر تلاش می کنند تا در بالای سکو باشند و دیده شوند.

آدمی اول حریص نان بود	زآنکه قوت نان ستون جان بود
سوی کسب و سوی غصب و، صد حیل	جان نهاده بر کف از حرص و امل
چون به نادر گشت مستغنی ز نان	عاشق نام است و مدح شاعران
تا که اصل و نسل او را بر دهند	در بیان فضل او منبر نهند
تا که کر و فر و زر بخشی او	همچو عنبر بو دهد در گفت و گو
خلق ما بر صورت خود کرد حق	وصف ما از وصف او گیرد سبق
چونکه آن خلاق، شکر و حمد جوست	آدمی را، مدح جوئی نیز خوست
خاصه مرد حق، که در فضل است چست	پر شود ز آن باد، چون مشک درست
ور نباشد اهل، ز آن باد دروغ	خیک ندریده ست، کی گیرد فروغ؟
این مثل از خود نگفتم، ای رفیق	سرسری مشنو، چو اهلی و مفیق
این پیمبر گفت، چون بشنید قدح	که چرا فربه شود احمد به مدح؟

نکته ای که از سخن حضرت مولانا در داستان پادشاه و کنیزک، و تجربیات زندگی برداشت می شود این است که برای رهایی از خواسته های ذهنی و وجودی باید به آنها برسیم و پس از دستیابی به خواسته ها با عبوری عقلانی و منطقی قدم در پله ای دیگر بگذاریم. به بیانی ساده تر اینکه نمی توانیم فکری را که در ذهنمان شکل گرفته است را سرکوب و یا واپسرانی کنیم بلکه تنها راه رهایی از آن خواسته و فکر شکل گرفته شده ورود آگاهانه

و کنترل شده به عرصه ظهور آن تکانه درونی است. باید بر این نکته ظریف توجه داشت که هدف از دست یابی به خواسته درونی ، لذت جویی نیست بلکه تلاشی است در جهت رهایی از آن خواسته و یا هوس درونی.

طرح و ایده ترسیم نقشه کتاب

چرا انسان روی می آورد به سمت و سوی ترسیم نقشه کتاب ها؟ هدف از مطالعه چیست؟ آیا انسان بدنبال گذران وقت است یا اینکه از طریق آگاهی بدنبال زندگی برتر و یا رهایی از خوره های ذهنی و فکری اش است؟ اگر موضوعی شناختی و نظری برای ذهن مهم شد و تمام انرژی ذهن را معطوف به خود کرد، چکار باید کرد؟

آیا کتاب هم می تواند بت شود به گونه ای که فرد چنان بیندارد که هر آنچه که در آن کتاب است حق و حقیقت است؟ مسائل فکری و ذهنی از دانستن است یا ندانستن؟

فرض می گیریم نوجوانی بطور اتفاقی از طریق دوستی با کتابی از سنخ روانشناسی آشنا می شود و به هر دلیلی - عمیق و واقعی بودن مطالب و یا توانایی بالای انتقال دهنده آگاهیها، و یا کمبودها و مشکلات روانی خودش، علاقه مند به آن کتاب و نویسنده آن می شود بطوریکه با راهنمائیهای دوستش نه یکبار بلکه چندین بار اقدام به مطالعه کتاب مورد علاقه اش می کند.

آنقدر می خواند و تمرین لم های مورد اشاره در آن کتاب را بارها و بارها تکرار می کند تا اینکه بجایی می رسد که برای بمباران اطلاعاتی ذهنش با خلاقیتی بدیع دست به قلم شده و همان آگاهیها را بارها و بارها مشق می کند تا اینکه بدین طریق راهی پیدا کند برای اینکه بخش هوشیار ذهنش چیزهایی را در خود جاری سازد که مانع از خیال اندیشی اش می شوند. مفید بودن فعالیت جدیدش موفقیتهایی را برایش رقم می زند بطوریکه با دست یابی به پیشرفتهای واقعی زندگی، رفته رفته خلق خوش وجودی جایگزین خلق

منفی می شود و ذهن را از اندیشه گری واقعی به سوی گمانه زنی و اکتفا به قالب هایی با دسترسی سریع بسنده می کند و مانع از جدیت اولیه اش در رسیدن به مقصود اصلی کتاب می شود.

حال فرض می گیریم که در مقطعی دیگر از حیات آن نوجوان ، مثلا در میان سالی ، دوباره همان آگاهیها برای ذهنش مطرح شوند. با توجه به تجربیات قبلی اش درمی یابد که تنها راه رهایی از آن آگاهی ها که برای ذهنش بصورت بتی درآمده اند ، شکستن آن بت است.

بت تا زمانی بت بودنش را در ذهن تداوم می دهد که با چشمی نیمه باز و نیمه بسته به آن نگاه می کنیم. چنانچه بتوانیم چشمانمان را ببندیم - که این کار برای چشم سالم بسیار سخت و یا به تعبیری غیر ممکن می نماید - دیگر چیزی را نخواهیم دید. و چنانچه با چشمان کاملا باز به آن موضوع نگاه کنیم هیچ و پوچی اش هویدا خواهد شد و آنجاست که خودباختگی ذهنی از بین می رود.

توجه :

۱- از منظر شناختی هر چیزی که برای ذهن مطرح می شود بت محسوب می شود و باید در اندیشه بت شکنی باشیم.

۲- هر چیزی که در عالم ماده وجود دارد مفید است و باید از زاویه فایده به آن نگریست.

انسان وقتیکه بتش را می شکند آن را دور نمی اندازد بلکه بدون خودباختگی - با چشمانی شسته شده - و نگاهی متفاوت به آن می نگرد تا بتواند فایده تی کسب کند. درست آنست که گفته شود مهم شدن موضوعی برای ذهن مانع

از دید غیر تعصبی نسبت به آن موضوع می شود. این هنر ماست که بتوانیم ضمن بت نکردن موضوعی در ذهن و وجودمان ، با جدیت به آن بپردازیم. آن نوجوان که اکنون مرد جوانی شده است درمی یابد که در جهت ارتقا و پیشرفت معرفتی نصف راه را که در واقع ساختن بت است را طی کرده است. او در می یابد که بت ساختن چیزی نیست که در مدت کوتاهی شکل گیرد بلکه یک کار عمری است. بازهم با تعمق در تحولات زندگی استادش در می یابد که استادش زمانی به بینش می رسد که استادش را کنار می گذارد. حال سوالی که مطرح می شود این است که چگونه می توان بت را کنار گذاشت؟

باید توجه داشته باشیم که شکل گیری بت در ذهن همراه با ایمان و در مرتبه های بالاتر توام با یقین است. در غیر اینصورت آن بت نیست. بت باید به گونه ای باشد که انسان حتی حاضر باشد جانش را نیز در پای بتش فدا کند. در چنین وضعیت و کیفیت و حالت وجودی چنانچه **شکی** شکل گرفت باید آن را مغتنم دانست و اندیشه بهره برداری حداکثری را در ذهن جاری ساخت و بر تداوم آن اسرار ورزید.

آن مرد جوان درمی یابد که انسانهای دیگری نیز به دریافتهای استادش دست یافته اند ولی استاد نشده اند. چرا؟؟؟؟

آیا دانستن همین آگاهیهای جاری در صفحات کتاب - که در جای خود بسیار مشکل می نمایند - کفایت می کند یا اینکه باید نگاهی دیگر داشت یا کارهای دیگری را نیز در دستور کار خود گذاشت.

توجه داشته باشیم که انگیزه اصلی کلنجار رفتن آن مرد جوان با کتاب مورد

علاقه اش بت بودن آن است. از یک سو با ایمانی نزدیک به یقین دریافته است که سخنان بتش حق است و از سوی دیگر وقتیکه به خود می نگرد در می یابد که هدف و مقصود محقق نشده است. از این مرحله به بعد ذهن در کیفیتی قرار می گیرد که آمادگی دریافت نقطه ضعفهای بتش را نیز داشته باشد تا بلکه بتواند از این بلا تکلیفی بیرون آید و مثل دیگران زندگی عادی را سپری کند.

شاید همین تغییر کیفیت عملکردی ذهن در آن مقطعی که بر روی بتش زوم کرده است، فریبی دیگر باشد بمنظور اینکه نتواند با چشمانی کاملاً باز به موضوع بنگرد. (توجه داشته باشیم که ذهن دشمن ما نیست بلکه در طول زمان در رویارویی با هزاران هزار دوز و کلک، سردرگم و ناهمگون شده است ما باید با ذهنمان همدردی کنیم و به او فرصت دهیم تا بتواند راه برون رفتی را در پیش بگیرد)

فرض می گیریم آن جوان که تا به آن مقطع استادش را ندیده است بطور اتفاقی او را ملاقات کند و در دیالوگهایی که بینشان ردوبدل می شود جرقه ای در ذهنش شکل بگیرد مبنی بر اینکه " نکند استاد راه را اشتباه رفته باشد". صحیح آن است که گفته شود " از استاد درس نمی گرفتم بلکه بمنظور پر کردن عقدهای روانی ام او را می پرستیدم".

... از اینجاست که تحقیق آغاز می گردد. و غایت تحقیق در گام اول برای رد کردن موضوع تحقیق است و چنانچه نتوانیم فرضیه شکل گرفته شده در ذهن را رد کنیم در آن صورت خودبخود فرضیه تایید می شود.

آن جوان راه سختی را در پیش دارد و باید بتواند بطور منطقی و عقلانی برای

ذهنش اثبات کند که استادش اشتباه کرده است تا شاید ذهن از جاری کردن افکار دست بردارد. در همین حین برانگیختگی هیجانی - بدلیل حس فریب خوردگی اش - به کمک او می آید و انگیزه مضاعفی را در وجودش شکل می دهد تا بتواند در راستای تحقیقاتش مصمم باشد. و همچنین از سوی دیگر این آگاهی را نیز در ذهنش دارد که استادش نیز زمانی به خودشکوفایی رسیده است که استادش را کنار گذاشته است. تمام این موارد دست به دست هم می دهند تا یک پوست اندازی تمام و کمال حادث شود.

از این مرحله به بعد است که آن جوان تمام عوامل را در اختیار می گیرد برای رسیدن به هدفش. اولین گام آن است که بخوبی بر کتاب استادش مسلط بشود. چکار می شود کرد؟ آیا به غیر از خواندن و نوشتن هم می توان رابطه ای برای کتاب متصور شد؟ آیا نویسندگی می تواند در جهت بهتر فهمیدن کتاب مفید باشد؟ آیا نویسنده تمام سخنانش را در کتابش بیان می کند یا اینکه بنا به دلایلی بعضی از حرفهایش را نمی زند و یا سر بسته می گوید؟ نگرستن به لابلای سطرها و نفوذ به لایه های زیرین تفکر اصلی نویسنده مهم است یا اینکه فهمیدن مطالب کتاب؟ آیا می شود کتابی را بدون در نظر

گرفتن نویسنده اش مورد بررسی قرار داد؟

(برای فهمیدن و درک واقعی حالت و کیفیت ذهنی و وجودی یک معتاد چاره ای نیست جز اینکه معتاد شویم. فروید و دوستش تصمیم گرفته و اینکار را انجام می دهند که فروید خود را نجات داده ولی دوستش معتاد می ماند.

ما جوانان امروزین بیشتر علاقه مند به تجربه شخصی هستیم تا استفاده از تجربیات دیگران. توصیه بنده به خودم و حقیقت جویان آن است که سعی

کنیم چیزهای خوب را تجربه کنیم - مثل نویسنده گی - نه چیزهای خطرناک
و ویرانگر را.)

بازگردیم به آن جوان و اندیشه های جدیدش ؛
توجه داشته باشیم که تمام این افکار جدید شکل گرفته شده در ذهن ، در
راستای رودررویی با بت و رهایی از آن است نه چیزهای دیگر. هدف
شکست بت است نه نویسندگی و یا ایده پردازی در امر مطالعه و یا هدفی
دیگر.

اینجاست که انسان از اندوخته های شناختی ذهنش در رسیدن به خواسته اش
بهره می برد و راهی نو را خلق می کند. در این وضعیت روحی ، روانی و
معرفتی است که علم و دانش به کمک انسان می آید برای حل مسئله واقعی
پیش رویش. شک نکنیم که در بحرانهای معرفتی و روانی وجودیمان ، دانش
های گذشته انباشته شده در ذهنمان حداقل یکبار مرور می شوند. زیرا که تنها
داشته های ما همان دانش ها هستند.

حال فرض بگیریم آن جوان تحصیلات عالی را در رشته مهندسی اخذ کرده
باشد و مدتی هم با آن علوم بطور عملی کار کرده باشد. چه اتفاقی می افتد؟
ناگهان به ذهنش خطور می کند که کتاب پیش رویش را از زوایای مختلفی
نگاه کند و ضمن عدم اکتفا به درک صفحه به صفحه ، رابطه ای منطقی بین
اجزا اصلی بیابد تا شاید بتواند به اصل مطلب پی ببرد.

مفهوم مطالعه ترسیمی یا مهندسی مطالعه

تعریف: مهندسی مطالعه با ترسیم نقشه سطح مطالب کتاب - بصورت فلوچارت - متدی جدید در رمزگردانی اطلاعات (یادگیری) است که دستیابی به اندوخته های حافظه (یادآوری) را در زمان نیاز ، سهل و آسان می کند.

دامنه کاربرد: طرح و ترسیم نقشه کتاب را می توان برای کلیه کتابهای درسی ، علمی و معرفتی بکار برد.

شرح موضوع: مهندسان برای رسیدن به یک احاطه کامل و جامع به محدوده وظایفشان ، با زبانی مشترک ، سعی می کنند نقشه های مختلفی از سیستم مورد نظرشان را تولید نمایند. این نقشه ها بنا به کاربردهای مختلف می توانند بشکلهای نقشه مادر (general) ، نقشه بخشی از سیستم (part-part) ، نقشه پایه ای (basic) و یا نقشه جزئی (detail) باشند. با بهره مندی از تجارب مهندسان در امر تولید نقشه ، سعی بر آن خواهد بود تا نقشه های مختلفی بنا به کاربردهای از پیش تعیین شده از مطالب کتابها تهیه گردد. از این رو فلوچارتهای مختلفی در سطوح متفاوت از مطالب کتابها تهیه می گردد.

Key Flowchart در واقع استخوان بندی مطالب کتاب را در بر می گیرد که از اهمیت بالایی برخوردار است. برای دستیابی به این نقشه مادر ، ابتدا باید نقشه های زیر مجموعه تهیه گردند تا بتوان با مرجع قرار دادن آن نقشه های

زیر مجموعه به نقشه مادر رسید. پس از تولید Key Flowchart برای کتاب خاصی، آن مدرک خود مستقلا می تواند مرجع سایر نقشه های مرتبط باشد.

یکبار برای همیشه : مطالعه کننده برای درک کتابی همانند مهندسان یکبار انرژی می گذارد و بارها از آن بهره می برد. همینکه مطالعه کننده به فکر می افتد چگونه نقشه کتابش را طرح ریزی کند ناخواسته وارد فضای یادگیری مطالب کتاب می شود و بازی کنان خواسته ناخواسته به درک منظور نویسنده کتاب مد نظر نایل می گردد. شاید در ابتدای امر این روش یادگیری برای تازه کاران امری مشکل و بی ثمر بنظر آید، ولی چنانچه موفق به تولید اولین نقشه کتابی بشویم در می یابیم که ادراکاتمان چقدر متفاوت است نسبت به روشهای پیشین.

تولید نقشه کتاب توسط شخص مطالعه کننده : طرح نقشه نیاز به تفکر و تعمقی با صرف وقت لازم و کافی در حالت آرامش ذهن است، در حالیکه خواندن مطالب بصورت طوطی وار می تواند تواما با درگیری ذهن به موضوعات دیگر نیز صورت گیرد. باید بر این نکته ظریف توجه داشت که حتی بررسی نقشه ای که توسط خود فرد تولید نشده نیز می تواند سرسری باشد. از این رو توصیه اکید می شود که حتما نقشه ها را خودتان تهیه کنید حتی اگر برای بار اول ناقص و نامفهوم باشند. توجه داشته باشیم که یادگیری بعد از تولید نقشه نیست بلکه مطالعه کننده همزمان با تولید نقشه مفاهیم را یاد

می گیرد. یا به بیانی دقیق تر اینکه تولید نقشه مستلزم یادگیری است بطوریکه اگر مطالعه کننده به درک مفاهیم نایل نشود اصلا نمی تواند نقشه کتابش را طرح ریزی کند. این روش به طرزی باور نکردی ذهن را در وضعیت تفکر قرار می دهد نه توهم.

نوزادی که می خواهد راه رفتن یاد بگیرد : در راستای تولید نقشه های کتابها ، خودمان را باید کودکان نوپایی در نظر بگیریم که می خواهیم راه رفتن را یاد بگیریم. همین نداستن و خواستن ، خود انگیزه ای توام با وجد و شور و هیجان در ما بوجود می آورد.

جوان و روانشناسی نوین

جوان قصه های ما در مسیر کسب معرفت ، پس از تلنگری که در رهایی از فشار سنگین خودباختگی برایش فراهم شده است همتی می کند برای اینکه خود شخصا بتواند با زبان و دیدگاه روانشناسان امروزین آشنا شود. از این رو عزم را جزم کرده ، خیز برمی دارد برای کسب مدرک فوق لیسانس در رشته روانشناسی.

قبل از ورود به ترم اول ، با توجه به علاقه و انگیزه شکل گرفته شده در وجودش ، بخشی از کتابهای همان ترم را مطالعه می کند تا با آمادگی بیشتری در کلاس درس حضور یابد. و از سوی دیگر خود را آماده می کند تا با تسلیم بی چون و چرا در برابر تعلیمات و هدایتهای استادش بتواند بیشترین بهره برداری را نماید.

ابتدا استادش خانمی بزرگوار است که بنا به دلایلی در نیمه ترم تحصیلی با آقای دکتر جوانی تعویض می شود. سرکار خانم استاد بسیار نکته سنج و تیز بین است ، مثل بلبل سخن می گوید و هیچ حرف و کلمه ای را از کتابها فراموش نمی کند ، گویی نواری ضبط شده است.

جوان دانشجو با عشق و علاقه قبل از کلاس کتابها را می خواند و بر هدایتها و راهبریهای خانم استاد اعتماد کرده ، پیش می رود. انگیزه و علاقه مندی آنقدر زیاد است که هر سه کتاب - زمینه روانشناسی پیشرفته هیلگارد ، روانشناختی اجتماعی و کتاب از تولد تا مرگ ف فلیپ رایس - را پیش پیش می خواند و به پایان می رساند. از اینکه دانشهای جدیدی را کسب کرده است ، سرمست و خوشحال است و زوق می کند تا اینکه با تعویض استادش درمی

یابد که نه تنها از کل کتاب هیلگارد چیزی نفهمیده است بلکه فصل اولش و یا دقیقتر بگوئیم از همان چند پاراگراف فصل اول هم چیزی نفهمیده است. از این رو مطالعه را از نو آغاز می کند ولی این بار با نگاهی متفاوت. تمام همتش بر آن است تا بتواند به درک کنه مطلب نایل شود نه اینکه مثل طوطی محفوظاتش را افزایش دهد.

استاد به شدت در یادگیری شاگردان تاثیرگذار است. اوست که **نوع نگاه** به موضوع را ترسیم و شکل می دهد. پس نگاهمان را به مطالعه کتابها تغییر دهیم. بجای غرق شدن در لابلای کلمات و جمله ها و پارگرافها، سعی کنیم از کل به جزء برسیم. و برای این منظور ابتدا باید از جزء به کل وارد شویم و سپس از کل - با نگاهی متفاوت نسبت به قبل - جزء جزء ها را ادراک کنیم. نگاه از کل مستلزم یک سازماندهی و ارتباط دهی منطقی بین اجزاست که ضمن رمزگردانی صحیح موضوع ادراکی، یادآوری آن را آسان می کند. به هر اندازه که درون داده های شناختی ذهن بتوانند بیشتر در بخش هشیار ذهن متجلی گردند به همان اندازه هدایت ارگانسیم را عهده دار خواهند بود.

باید روشی را در پیش بگیریم تا اطلاعات علمی نیز همانند داستانها به سهولت قابل دسترسی باشند. باید کتابهای علمی خشک را به داستانهای شیرین تاریخی تحولی تبدیل کنیم. از صفحات زیاد کتابهای قطور نترسیم و با قرار دادن خود بجای نویسنده کتاب - سعی بر خلق دوباره آن کتاب داشته باشیم، بطوریکه آگاهی شکل گیری صفحه به صفحه کتاب همیشه در طول مطالعه در بخش هشیار ذهنمان جاری باشد.

همانطور که نویسندگان با مطالب کتابشان - در طول پروسه خلق اثر - زندگی

می کنند ما نیز باید راهی را در پیش بگیریم تا با درون داده های جدید شناختی
ذهنمان بازی و زندگی کنیم.

"باید انقلابی در مطالعه بوجود آوریم"

بنظر بنده یک ذهن پویا، ذهنی است که بتواند بین درون داده های خودش
ارتباطی منطقی و ماندگار شکل دهد. آنجاست که اجزاء آن ذهن، یکپارچه
شده و ادراکی متفاوت را در پی خواهد داشت. دانسته ای سرگردان و بی ربط
نباید در ذهن وجود داشته باشد. مگر نه اینکه این جهان یک پیکره به هم
پیوسته است پس هر آنچه از آن در ذهن انعکاس پیدا می کند باید ارتباطی با
چیزهای دیگر داشته باشد. همین برقراری ارتباطات است که ذهن را از جزئی
نگری به کلی نگری سوق می دهد. رسیدن به این منظور، با تربیت ذهن قابل
دسترسی است.

همانطور که مهندسان با ترسیم نقشه هایی، بسته های سیستم های مختلف را
در یک صفحه به نمایش می گذارند و رفته رفته آن یک شیت نقشه، ملکه
ذهنشان می شود. ما نیز باید جمله ها و پارگرافها را به نقشه ای در یک شیت
تبدیل کنیم. از آن منظر است که در عین واحد هم می توانیم در جزء باشیم و
هم می توانیم از کل موضوعات را بررسی کنیم.

"باید بریم به سمتی که نقشه کتابها را ترسیم کنیم"

آخر تا کی مطالعه و در خاطر نماندن. دیگر خسته شده ایم. این همه خواندیم
و بجایی نرسیدیم. اگر یکی از این همه کتابهای مطالعه کرده را همانند
نویسنده آن کتاب در ذهنمان ثبت می کردیم، بهتر نبود.
توصیه بنده به علاقه مندان روانشناسی که بصورت غیر حرفه ای آن را دنبال

می کنند اینست که حتما یکبار کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد را بطور دقیق مطالعه نمایند. وقتی که سخن از دانشگاه و دانشگاهی به میان می آید ذهن بیشتر معطوف به اخذ مدرک و کسب درجات عالی علمی با یدک کشی گواهی نامه مربوطه می شود.

بنظر بنده عموم مردم علاقه مند به روانشناسی باید از دست آورده های ارزشمند دانشمندان این عرصه بهره مند شوند. عزیزان از قضاوتهای سطحی و سرانگشتی دست برداریم و سعی کنیم با واقعیت پیش رویم. بنده به جرات اعلام می دارم که چنانچه بزرگانی همچون دکارت ، جان لاک ، فروید ، داروین ، واتسون ، مازلو و راجرز ها در کشور ما حیات می داشتند ، ما نیز به همان سمت و سویی می رفتیم که آنها رفته اند. تاثیر گذاری یک نفر بینش کسب کرده در روند رشد جامعه در دراز مدت بسیار بالاست. خدا را شاکریم که ظهور چهره های شاخص و برجسته معرفتی معاصر در کشورمان ما را بسوی کسب آگاهی و بینش رهنمون داشته است. قدر و منزلت این بزرگان را بدانیم و سعی در درک اندیشه های آنها و ترویج افکار آنان داشته باشیم. تغییرات اساسی یک جامعه ابتدا با تغییر افکار تک تک افراد آن جامعه شکل می گیرد.

درست است که هر کدام از بزرگان و غولان روانشناسی نوین تنها از منظری خاص به انسان و مسائل روانی آن پرداخته اند ولی باید قبول کنیم که به موفقیت های عظیمی دست یافته اند که با تلفیق آن دست آوردها و بومی کردن آگاهیا - بطوریکه با فرهنگمان سازگار شوند - می توانیم گوی سبقت را از آنان برابیم.

همزمان با اوج گیری روانکاوی فروید و روانشناسی گشتالت در آلمان (دهه ۱۹۲۰)، رفتارگرایان به رهبری واتسون در آمریکا غوغا کرده بودند. چنانچه بر عدم تاثیر گذاری تمام و کمان هر کدام از مکاتب روانشناسی، مستقلا، آگاه شدیم نباید خط بطلانی به همه آنها بزنیم. بلکه باید سعی کنیم به یک اجماع برسیم. بزرگانی همچون مولانا به درجه ای از آگاهی و بینش می رسیدند که می توانستند مسائل را در کلیت خودش ادراک نمایند بطوریکه که تمام دست آورده های نوین علم روانشناسی را در بر می گرفته است.

وقتی که در سرزمین تاریخ شکل گیری و تحول روانشناسی نوین قدم می زنم در این اندیشه فرو می روم که آن بزرگان نیز نتوانسته اند یک نظریه جامع و کاملی را ارائه نمایند ولی از آنسو وقتی به موفقیهای هر مکتبی در محدوده کشفیات خودش می نگریم، بر این باور، ایمان می آورم که همه چیز را همگان دانند. عزیزان بیایید دست به دست هم دهیم و زودتر از دانشمندان عرصه روانشناسی به یک جمع بندی جامع و کامل برسیم. آن جمع بندی تمام و کمال همان سکوت ذهن و درک حضور دائمی خداوند است (بهترین توصیفی که از خداوند می توان داشت سکوت است ... سکوت پشت سکوت).

دکارت بر فطرت تاکید دارد و الحق که راست می گوید

جان لاک بر تجربه تاکید دارد و الحق که راست می گوید

فروید بر تاثیر عظیم ناهشیار ذهن بر اعمال و رفتار تاکید دارد که او نیز راست می گوید.

داروین بر تکامل طبیعی موجودات اشاره دارد که او نیز راست می گوید.

واتسون رفتار گرای مطلق است که الحق او نیز راست می گوید. وووو...
پس مشکل کجاست؟؟؟؟؟؟... اگر همه راست می گویند پس چرا گره ای باز
نمی شود و همچنان دور خود می چرخیم.

باید ذهنی را پرورش دهیم که همه اینها را یکجا داشته باشد
تو هم صدایت از جای گرمی بلند می شود. ما وقت آن را نداریم تا پای
سخنان یکی از این راست گوها بنشینیم آن وقت تو می گویی باید همه را
یکجا داشته باشیم.

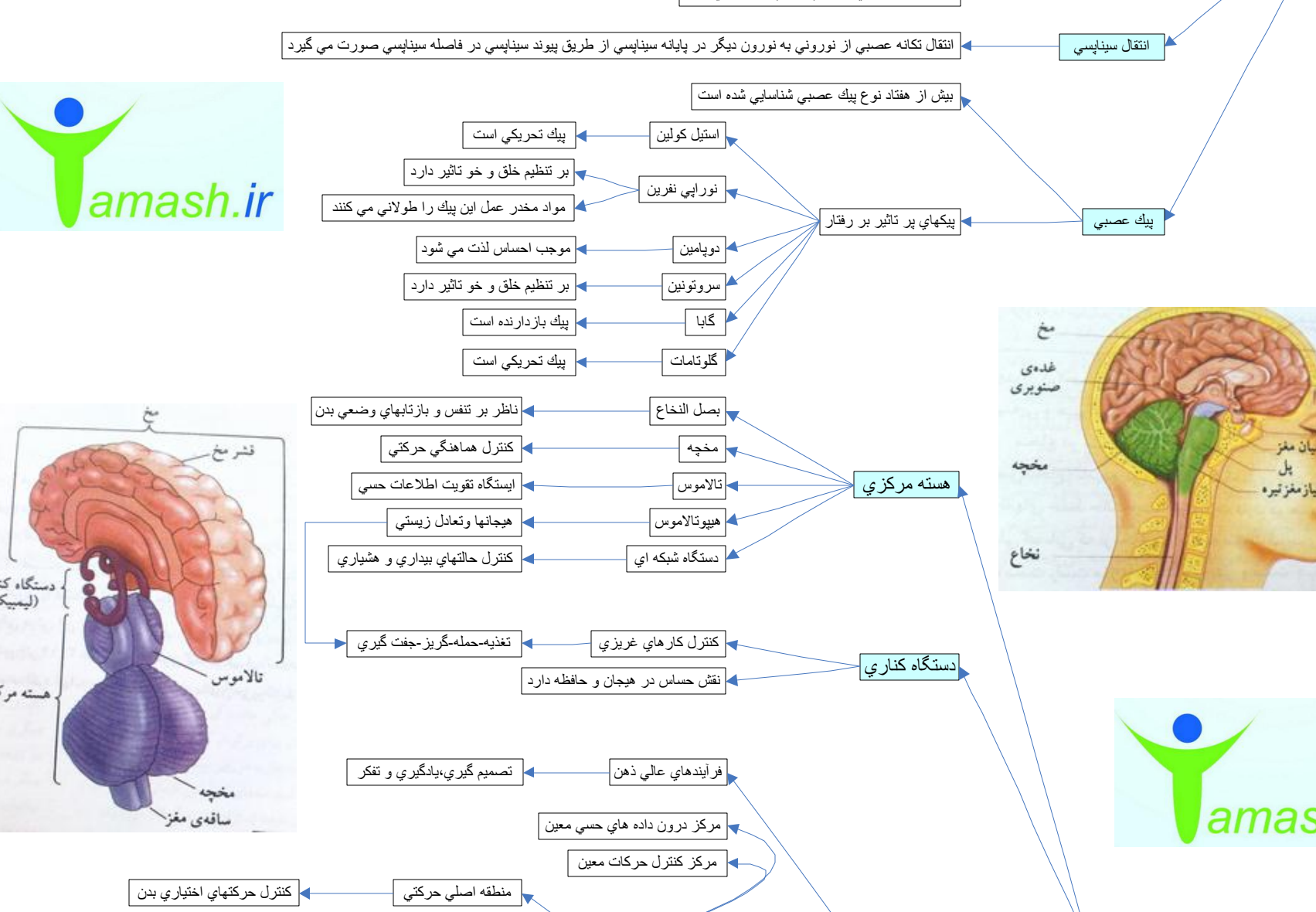
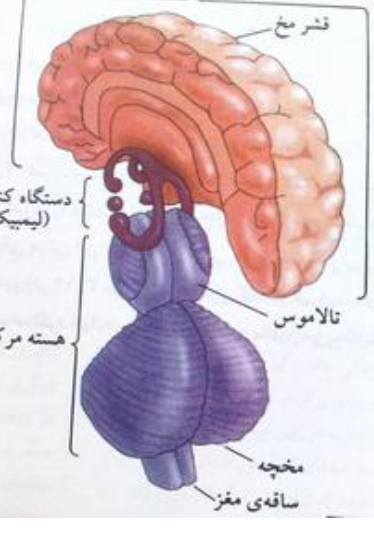
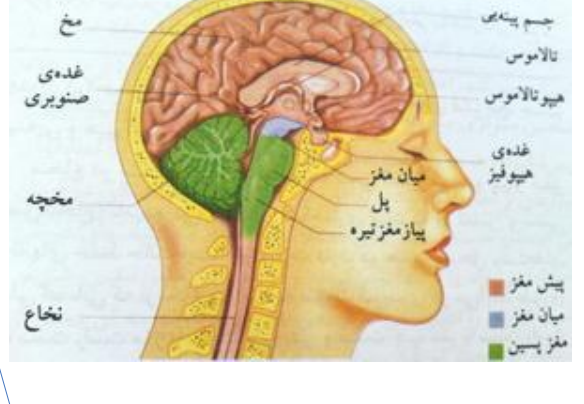
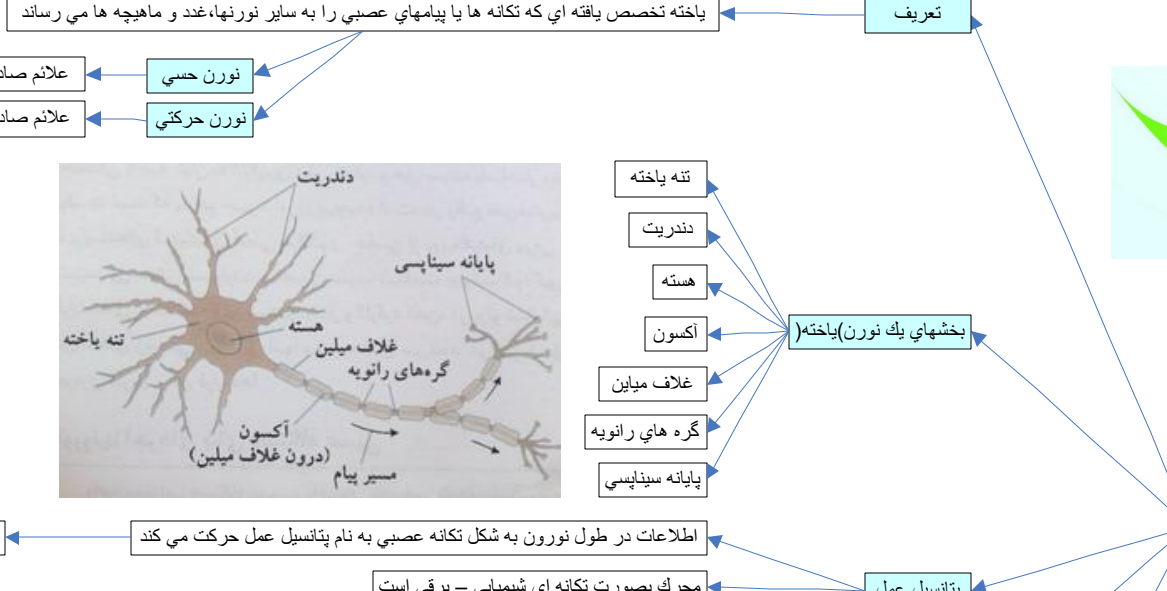
همسفر خوش زبانم ، تو هم راست می گویی حواسم به مراتب رشدی مازلو
نبود. جایی که شکم گرسنه است ، مغز چگونه می تواند به خود شکوفایی
بپردازد. پس همه این قصه ها را کنار بگذاریم و بریم دنبال یک لقمه نون.
چی شد؟... با این همه فلسفه بافی آخرش نیز به نون رسیدیم.



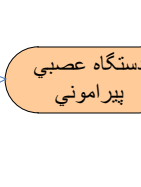
فرآیندهای زیستی و رشدی
بخش 2
فصل 2

مبانی زیست شناختی روانشناسی

نورونها اجزای بنای دستگاه عصبی



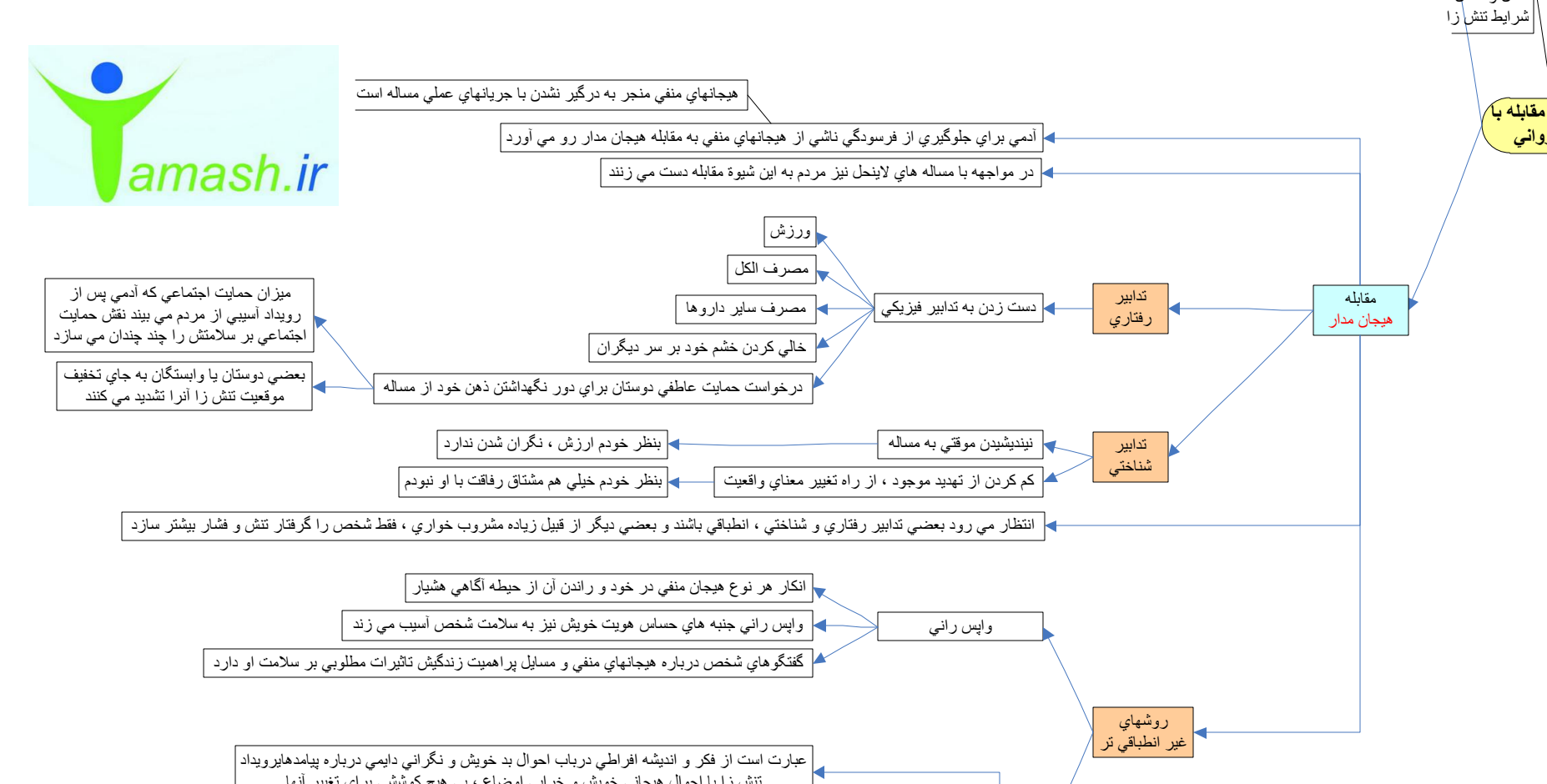
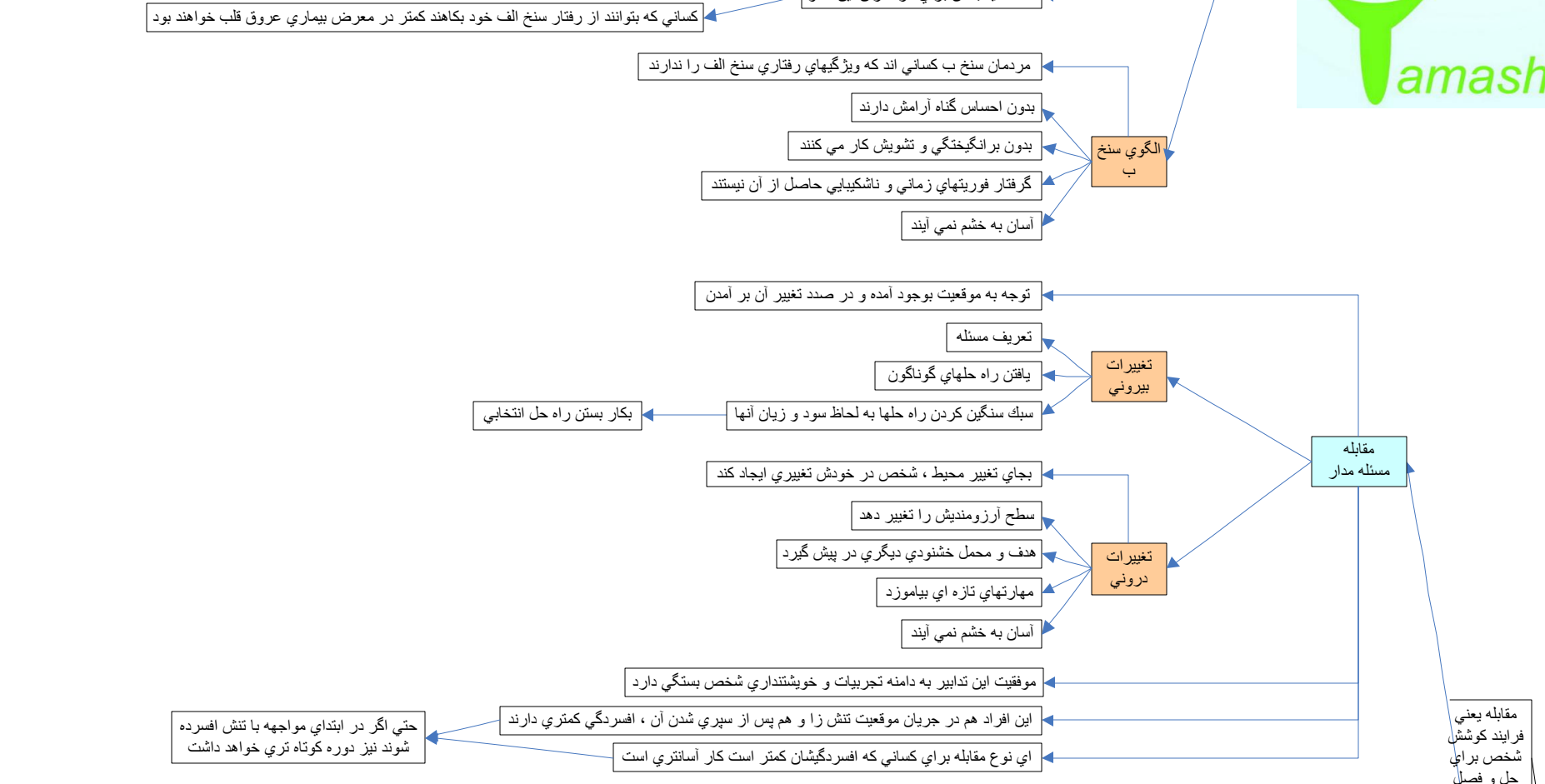
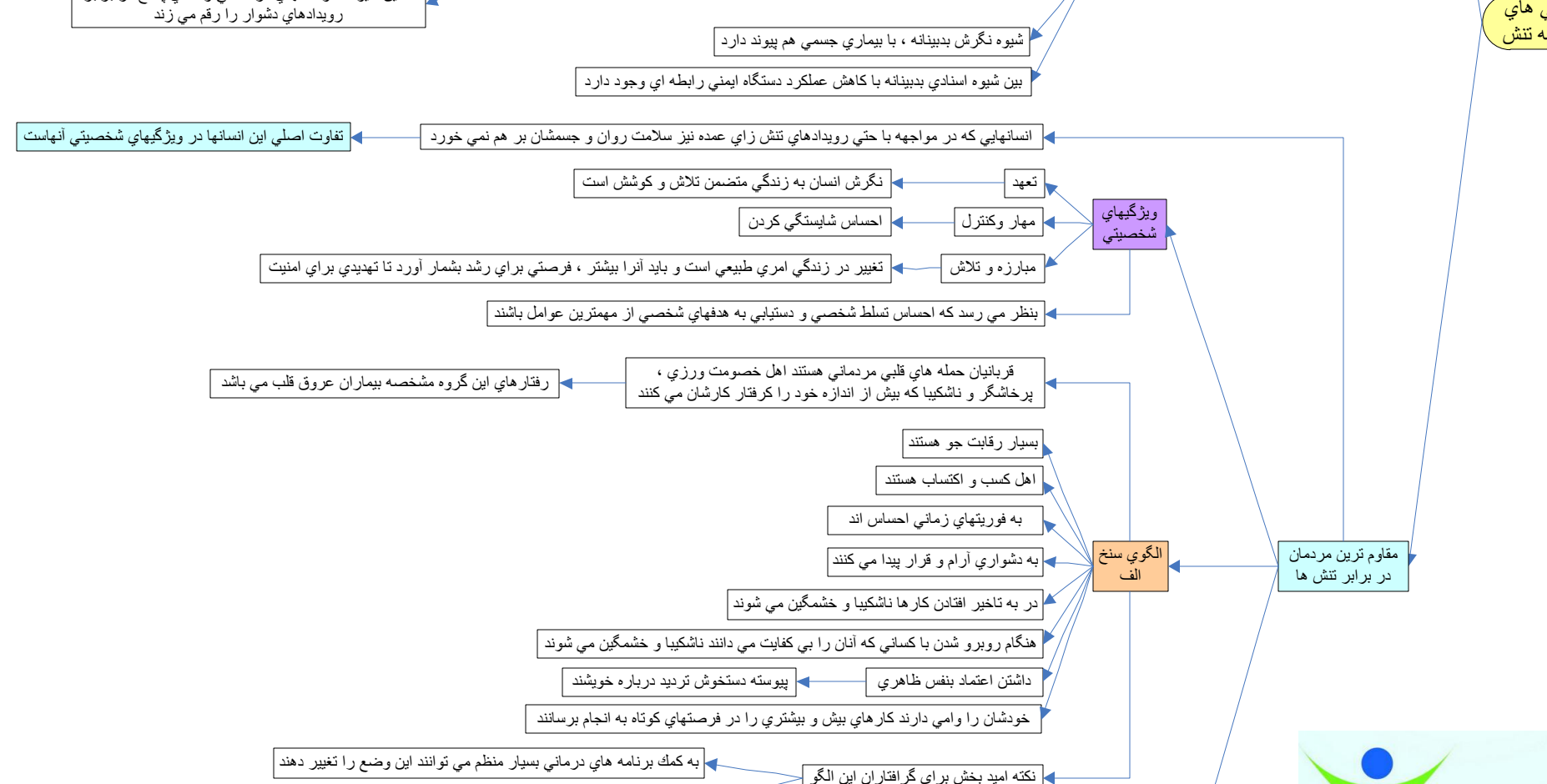
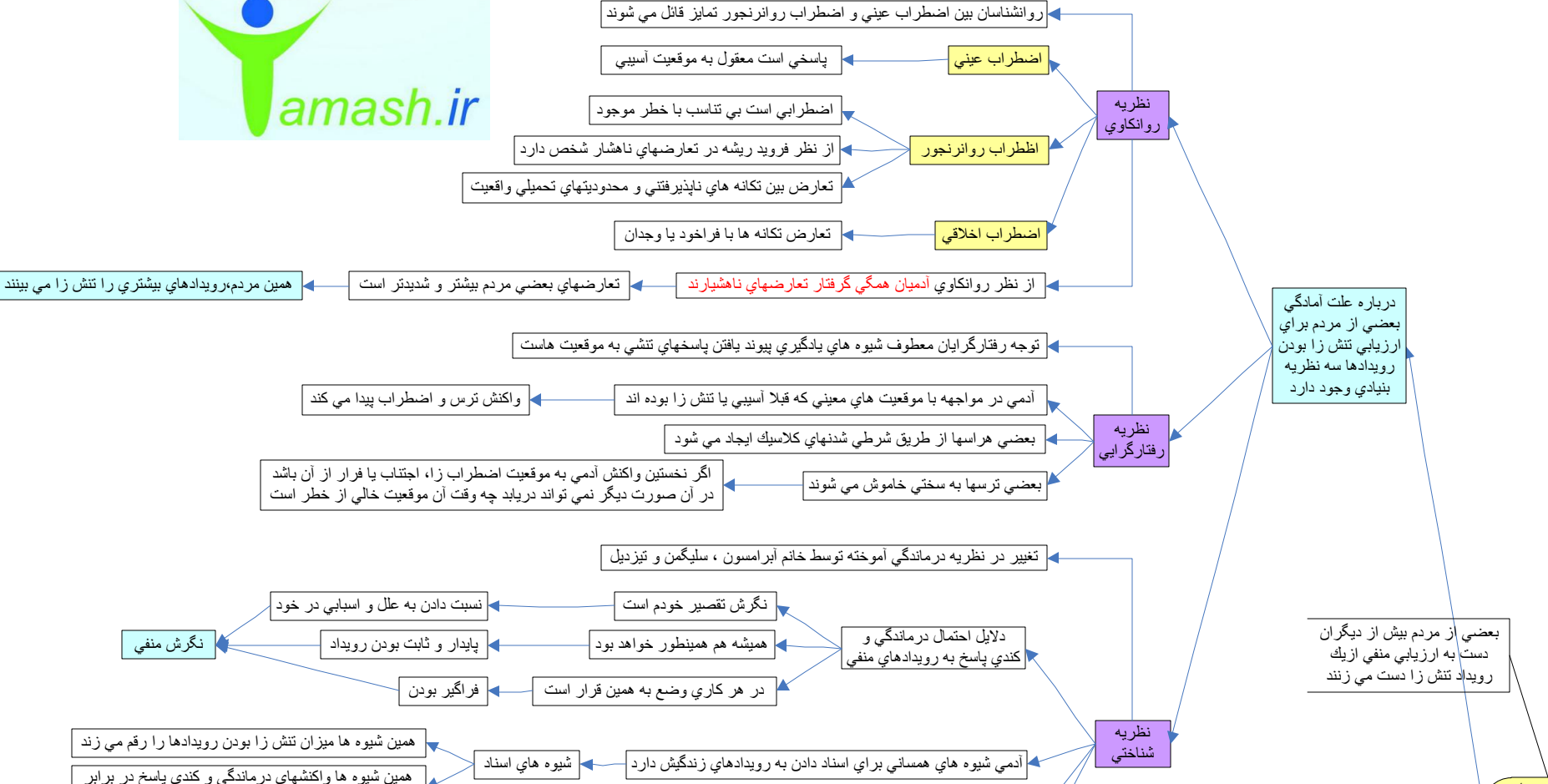
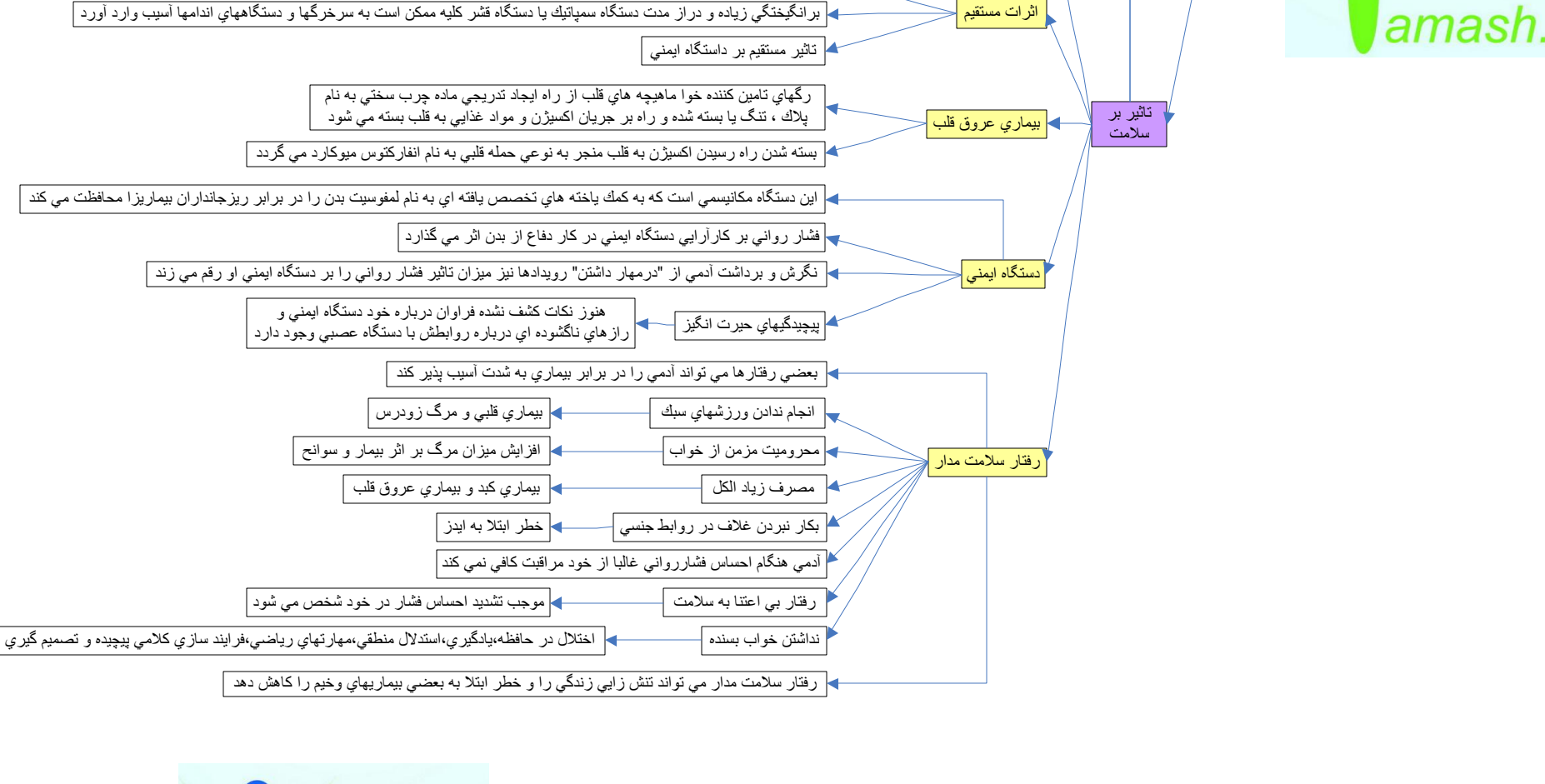
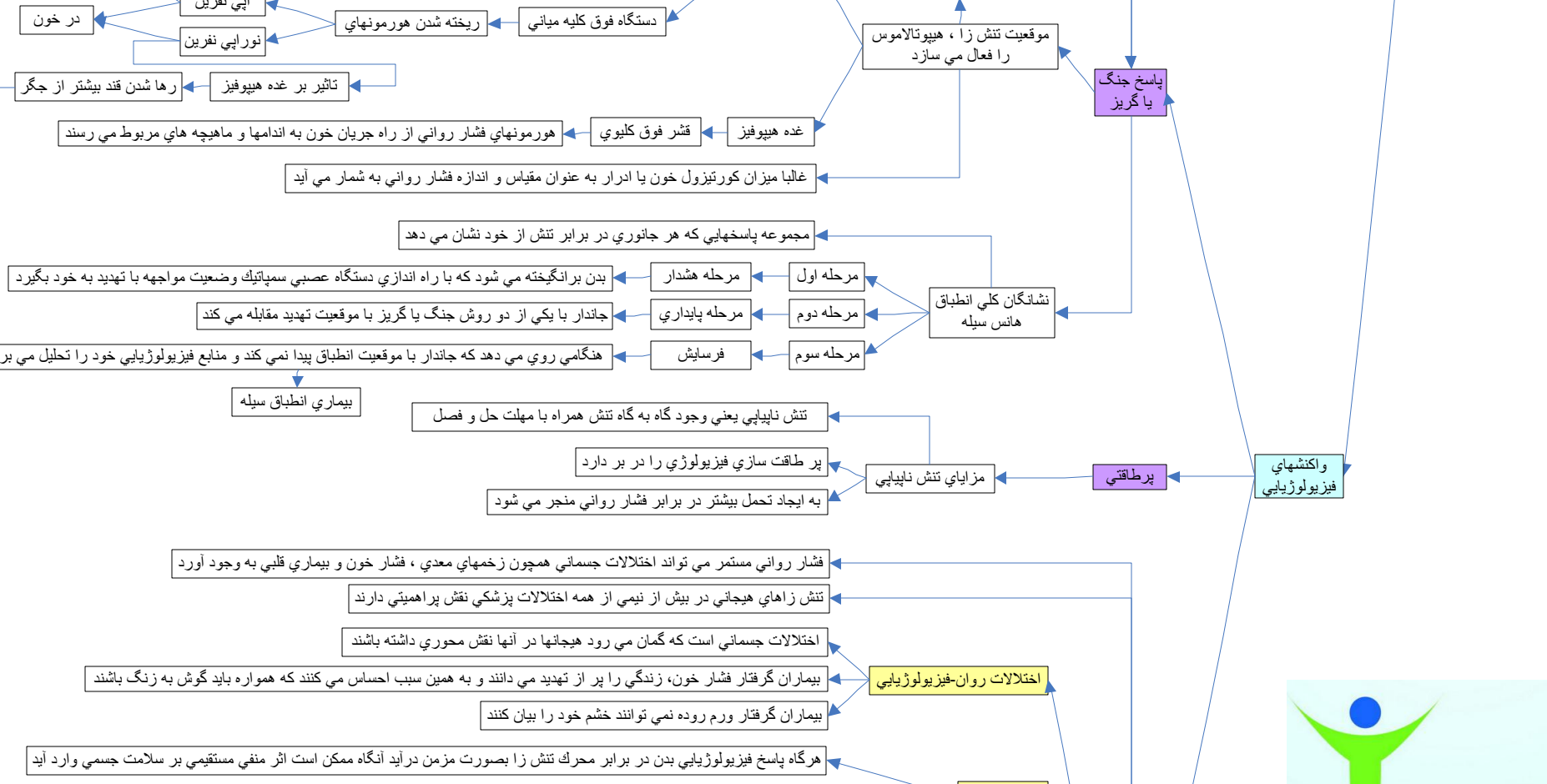
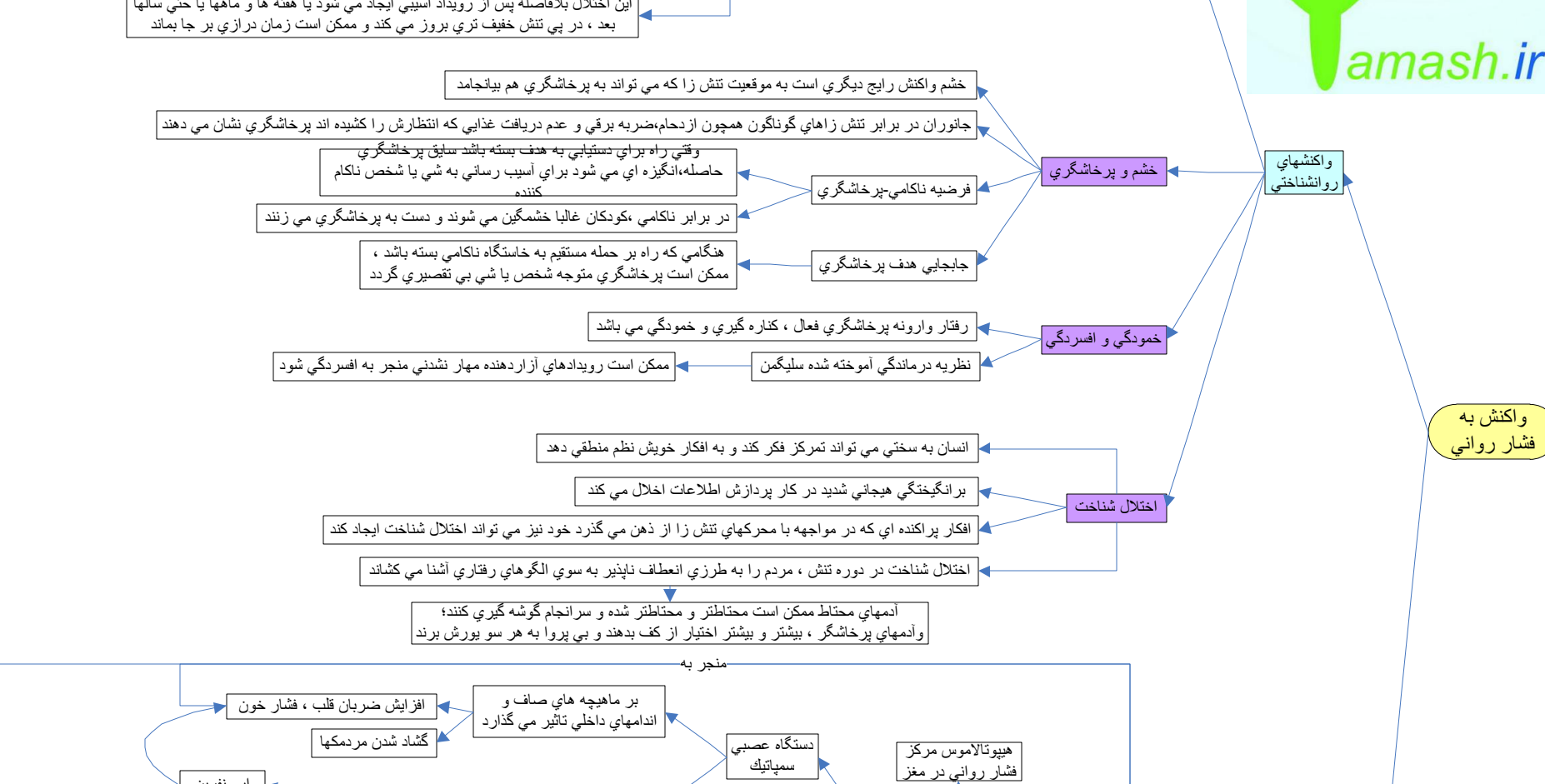
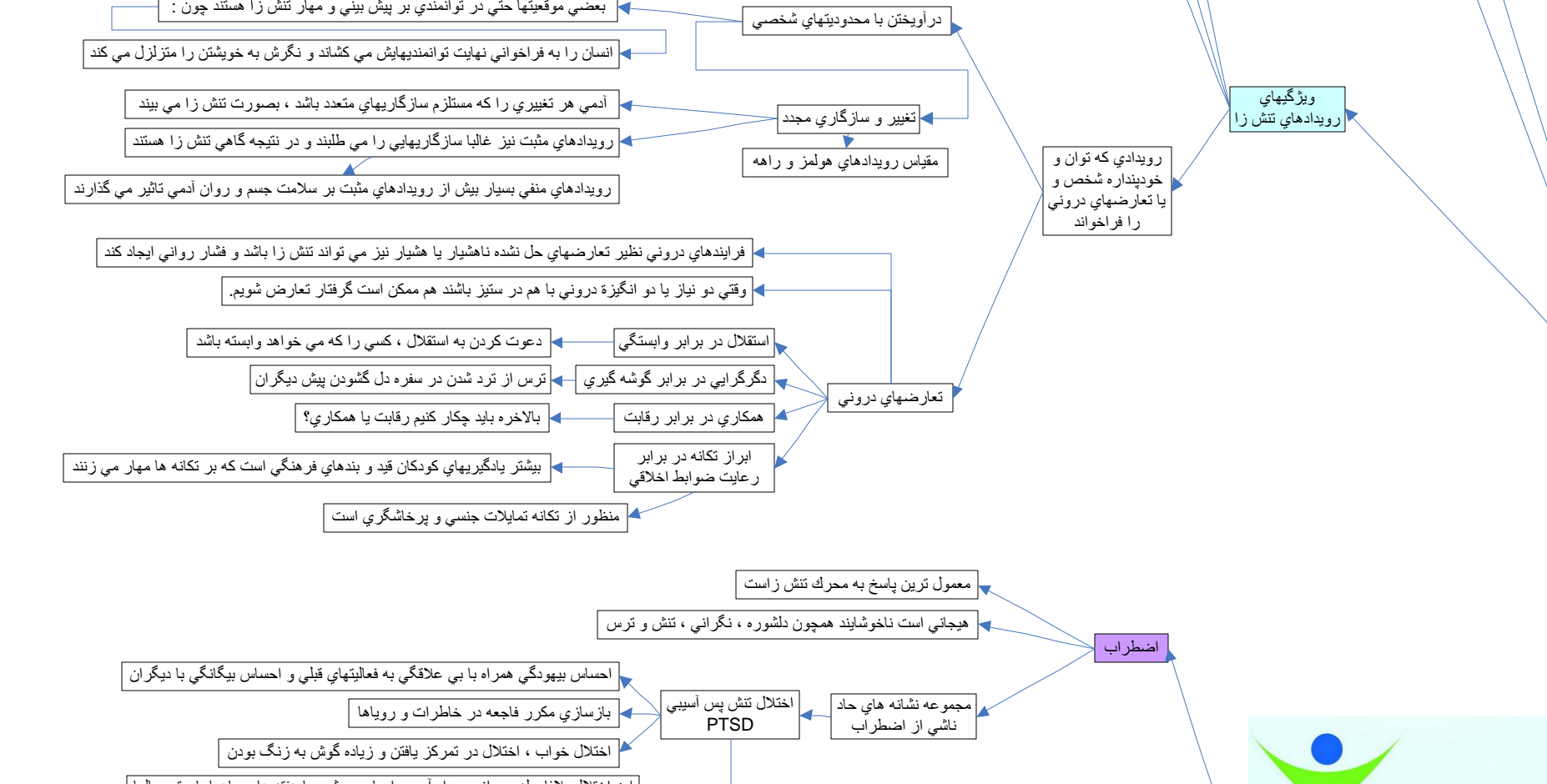
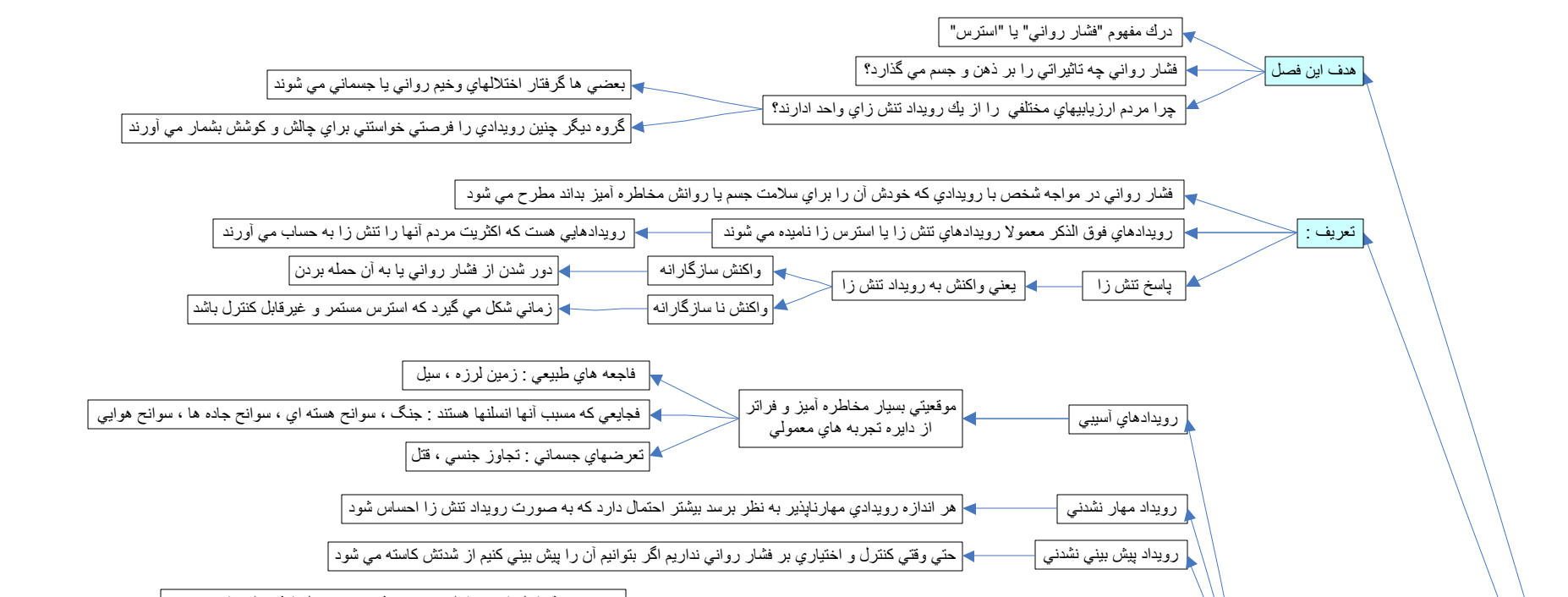
دستگاه عصبی



تأثیرات وراثت بر رفتار



تهیه کننده: هادی بیگدلی، نویسنده کتابهای ذهن نارام و روانکاو پیر بلخ
www.amash.ir



جوان در جستجوی آگاهی

جوان قصه ما در جستجوی آگاهی به استاد پیری می رسد که پس از رهایی از خودباختگی اش در رابطه با استادش ، سخنانی را می گوید که بسیار دلنشین و امروزی است. فرصت را غنیمت شمرده و عزم را جزم می کند تا چند صبحی هم در مظهر او شاگردی کند تا بلکه به آگاهی دست یابد.

از او پرسیدم: آیا می توانی بطور اجمالی از مسائل مهم و کلیدی انسان برایمان سخن بگویی؟

جوان گفت:

اصلا عجله نداشته باش و بدنبال این نباش که سریع بررسی را به پایان رسانی. بلکه سعی کن با علاقه فلوجارت گشوده شده پیش رویت را بفهمی و سپس خودت یکی مثل همان را ترسیم کنی. حتی اگر از همین فلوجارت بهره ببری مطمئنا خروجی ذهن تو با نقشه موجود متفاوت خواهد بود. اگر کتابی برای ذهنت مهم شده است ، امتحان کن و نقشه کتاب مورد علاقه ات را ترسیم کن. بنظر بنده زیاد خواندن مهم نیست ، مهم فهمیدن حتی یک کتاب مفید است.

جوان و قرآن

شک نکنیم که اگر به عمق سخنان حضرت مولانا در مثنوی معنوی اش پی ببریم متوجه می شویم که خمیر مایه اصلی تفکر جاری در آن کتاب عالم گیر ، تجربیات عرفانی و معرفتی آن بزرگوار بر طریق فهم و درک تغییر و تحولات روحی و روانی انسانهای خاصی است که آنها را پیامبر می نامند.

باز می گردیم سوی جوان و قصه هایش.

بار دیگر ما به قصه آمدیم	ما از این قصه برون خود کی شدیم
گر به جهل آیم، آن زندان اوست	ور به علم آیم، آن ایوان اوست
ور به خواب آیم، مستان وی ایم	ور به بیداری، به دستان وی ایم
ور بگرییم ابر پر زرق وی ایم	ور بخندیم آن زمان برق وی ایم
ور به خشم و جنگ، عکس قهر اوست	ور به صلح و عذر، عکس مهر اوست

جوان قصه ما رفت و رفت تا رسید به کتابی به نام قرآن ، آنجا بود که خود را در پنجه های شیری دید که باید از دستش نجات پیدا کند تا بلکه بتواند پس از رهایی از بت ذهنی اش آسوده در کنار نهی زیر سایه سارهای بید مجنون چشم بر روی هم بگذارد و حس دلنشین آرام گرفتن را دریابد.

به او گفتم: چطور شد که از قرآن سر در آوردی؟ روانشناسی و ذهن و فکر را چه به قرآن؟

گفت: وقتی که قیام بر علیه بت ذهنی شکل گرفت خود را به بحر عظیم مثنوی معنوی حضرت مولانا زدم تا خود مستقیماً به ادراکاتی دست یابم تا شاید در راستای دست یابی به سکوی ارزشی نویسنده شدن ، بتوانم از استاد پیشی گیرم و جایگاهی ویژه برای خود دست و پا کنم تا بتوانم بخشی از

فریب خوردگی هایم را جبران کنم. از این رو کتاب مثنوی معنوی مولانا را برداشتم و شروع کردم به خواندن ، خیلی مشکل بود فهمیدن مثنوی. با وجود اینکه تک تک لغات مشکل مثنوی را نیز معنی کرده بودم ولی قادر به فهم آن نمی شدم. آنقدر انگیزه تفوق بر استاد و رهایی از یک مشت دانستگیهای هیچ و پوچ ولی اذیت کننده زیاد بود که سرم را پایین انداختم و مثل خر عصاره خواندم و خواندم تا اینکه دفتر اول مولانا به پایان رسید و هیچ چیز نفهمیدم. با تامل در سخنان مولانا و فهرست اول کتابش دریافتم که گویا بیشتر سخنانش از داستانهای قرآنی است. از این رو با درک این موضوع که فهم نثر از نظم ساده تر است به سراغ قرآن رفتم تا شاید بتوانم مثنوی را بفهمم.

خیلی عجیب بود! در همان حال و هوای روحی و روانی ، قرآن مرا بسوی خود کشید و شمه ای از حقایقش را بر من نشان داد و من به عینه دریافتم که چیزهایی را درک میکنم که بالاتر از دانشهای قبلی من است.

باز هم در همان وضعیت روحی و روانی وقتی که به یکی از سخنرانی های بزرگی گوش می کردم دریافتم که آن بزرگوار چنان با صلابت گفت: "ببینید مولانا در این شعرش چه می گوید." که برای من بسیار تاثیر گذار و شگفت آور بود. از روی تقلید به خود گفتم: اینکه کاری ندارد من هم با صلابت می گویم هر چه که مولانا می گوید درست است. با این دید که تمام سخنان مولانا حجت هستند دوباره به مثنوی رجوع کردم و با ایمان نزدیک به یقین مجددا شروع به خواندن کردم. خیلی عجیب بود! ایمان ، انقلابی در جان و دلم بر پا کرده بود. مفهوم ایات را درک می کردم و حس خوبی داشتم. در همان وضعیت نگاه ایمانی به موضوع ، دوباره به قرآن بازگشتم و سعی کردم

بازگشتم و سعی کردم آن حالت درونی ام را در رابطه با قرآن هم امتحان کنم که آنجا بود که دریچه های جدیدی پیش چشمانم گشوده شدند و بت دیگری در ذهن و وجودم شکل گرفت.

تازه داشتم از دست بت چندین ساله ام رهایی می یافتم که جوانه های شکل گیری بت قدرتمند دیگری در دشت ذهنم نمایان می شد که اصلا خوش آیند نبود. با توجه به آموخته هایم از مولا علی (ع) در سفارشاتش نسبت به فرزند بزرگوارش امام حسن (ع) ، و شرح اوصاف پارسایان و دریافتهای جدیدم ، فهمیده بودم که اصل داستان در دل این کتاب که قرآن می نامند است ولی نمی فهمیدم چگونه این کتاب بدرد انسان می خورد.

من توانسته بودم بت ذهنی ام را که عزیزترین چیز زندگیم بود را کنار بگذارم ، کنار گذاشتن قرآن برایم بسیار ساده بود. منطق صفر و یک در ذهنم شکل گرفت و با خود گفتم: حال که در انتهای راه به ایجا رسیده ام ، با تمام قوا در قرآن وارد می شوم ، یا این کتاب ۱۴۰۰ سال پیش به درد من می خورد و مشکل از دردهایم می گشاید ، یا سوتش می کنم به کناری و هیچ ابایی هم از هیچ کسی ندارم. من خسته شده بودم از این همه بگیر و به بندهای ذهنی و بازیهای فکری ، می خواستم آزاد و رها باشم و دیگر فریب نخورم.

به دل قرآن زدم تا با علم و دانش و منطق قابل قبول ذهنم بتوانم آن را رد کنم تا از دستش رهایی یابم. ناخواسته قدم در راه تحقیق گذاشته بوم.

(دانشمندان برای اینکه بتوانند تحقیق کنند سعی می کنند که فرضیه مورد تحقیق را رد کنند و چنانچه آن فرضیه رد نشد و یا به زبان علمی ، فرضیه صفر آن (Ho) رد شد در واقع آن فرضیه به قانون علمی مبدل شده است. و دلیل

آن هم این است که نسبت ندانسته های ما انسانها نسبت به دانسته هایمان بی نهایت است.

خلاصه اینکه جوان قصه ما آستین بالا زد تا اثبات کند که قرآنی که همه انسانها این همه از آن تعریف و تمجید می کنند بدرد نسل امروز نمی خورد. با خود می گفت: الکی در قرآن گیج نمی زنی و سراغ آن بخشهایی از قرآن می روم که میفهمم. از سوی دیگر با ترجمه های اضافی مترجم هم حال نکرد و سعی بر حذف آنها کرد. این چنین بود که جوان قصه ما گیر افتاد و نه تنها نتوانست آن را رد کند بلکه کاملاً به آن ایمان آورد.

آن جوان که خود دستی توی روانشناسی هم داشت گفت: نهایت مقصود روانشناختی اجتماعی نوین در جمله ذیل به بهترین شکل ممکن به آن پیامبر درس نخوانده، القا شده است.

"و اگر از بیشتر کسانی که در زمین می باشند پیروی کنی تو را از راه خدا گمراه می کنند، آنان جز از گمان پیروی نمی کنند و جز به حدس و تخمین نمی پردازند" (سوره انعام، آیه ۱۱۶)

روانشناختی اجتماعی با قوت تمام اذعان می دارد که خطاهای اسناد بنیادی، انواع سوگیریها حتی برای آگاهان بر این موضوعات رخ می دهد چه برسد به عموم مردم. به بیان عامیانه؛ خداوند به پیامبرش فهماند که همه مردم تعطیل هستند، والسلام نامه شد تمام.

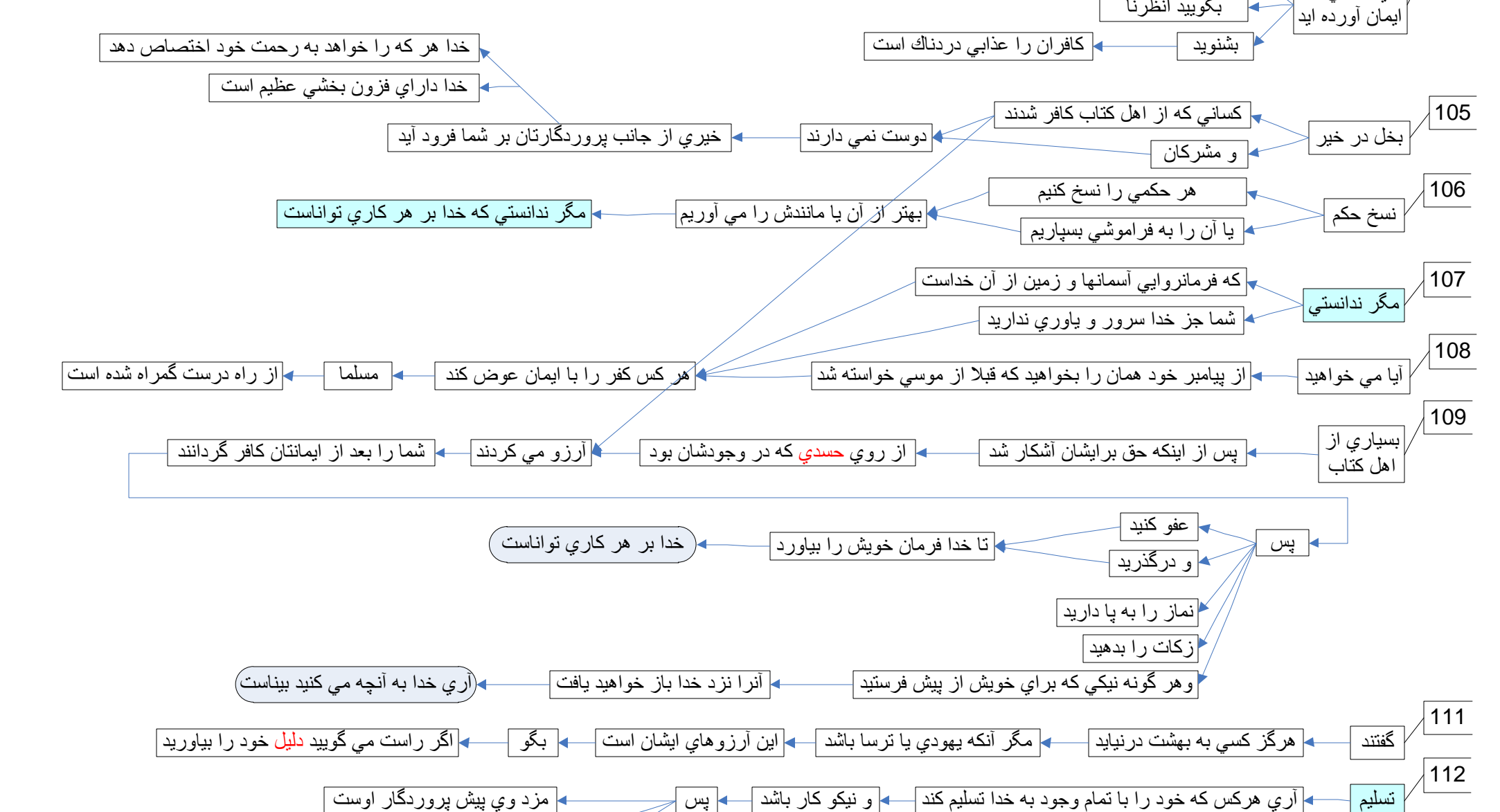
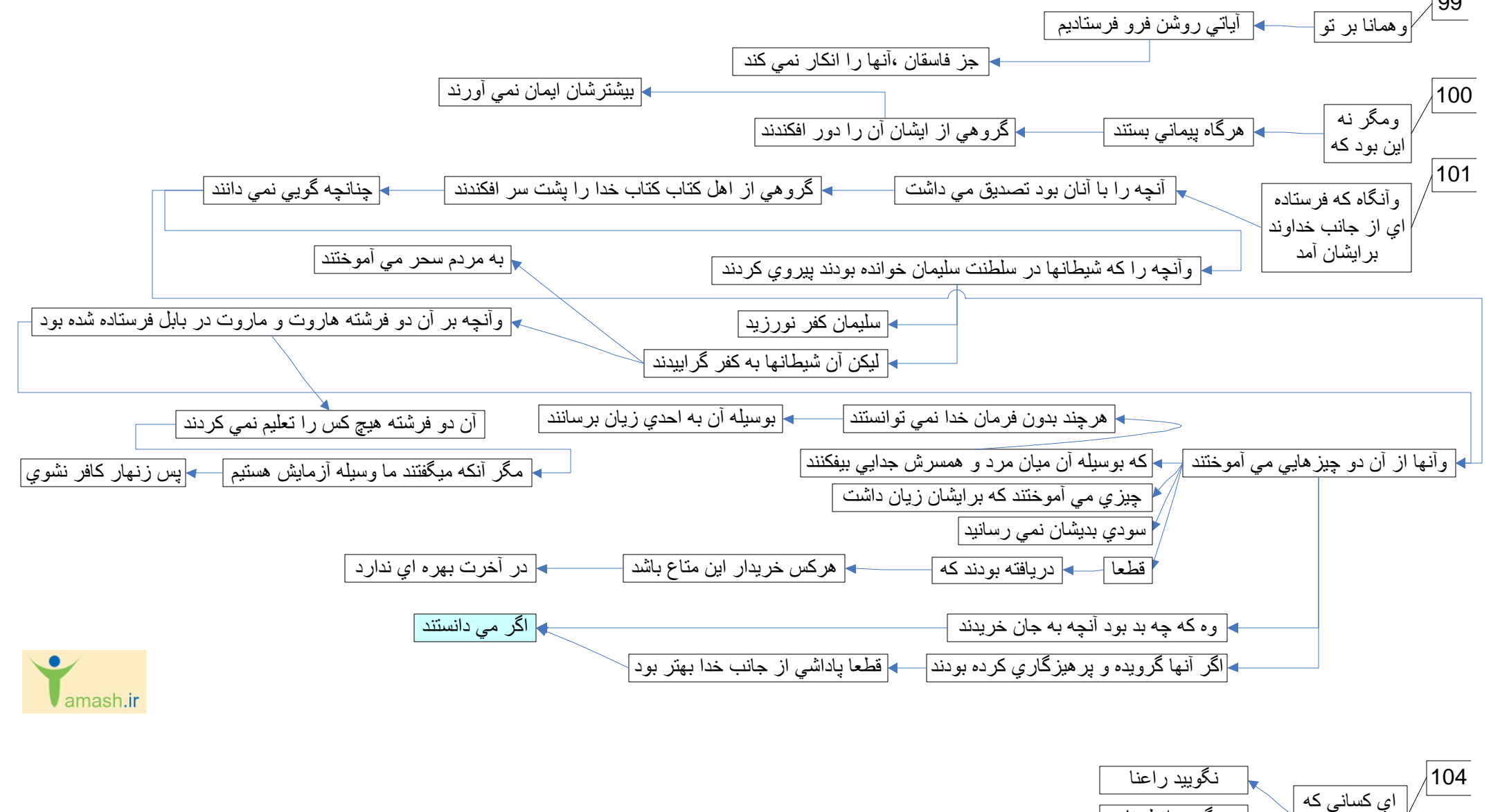
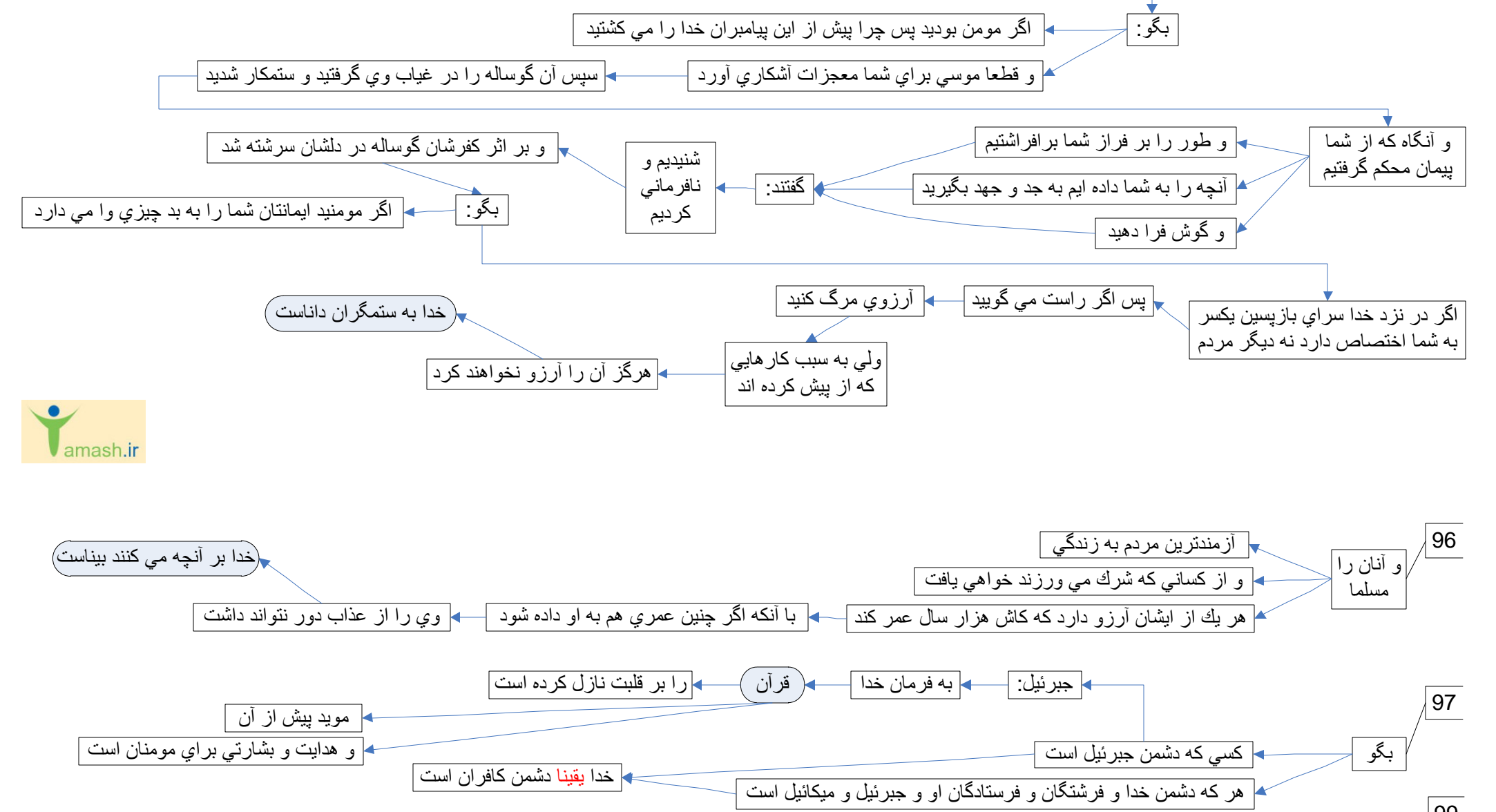
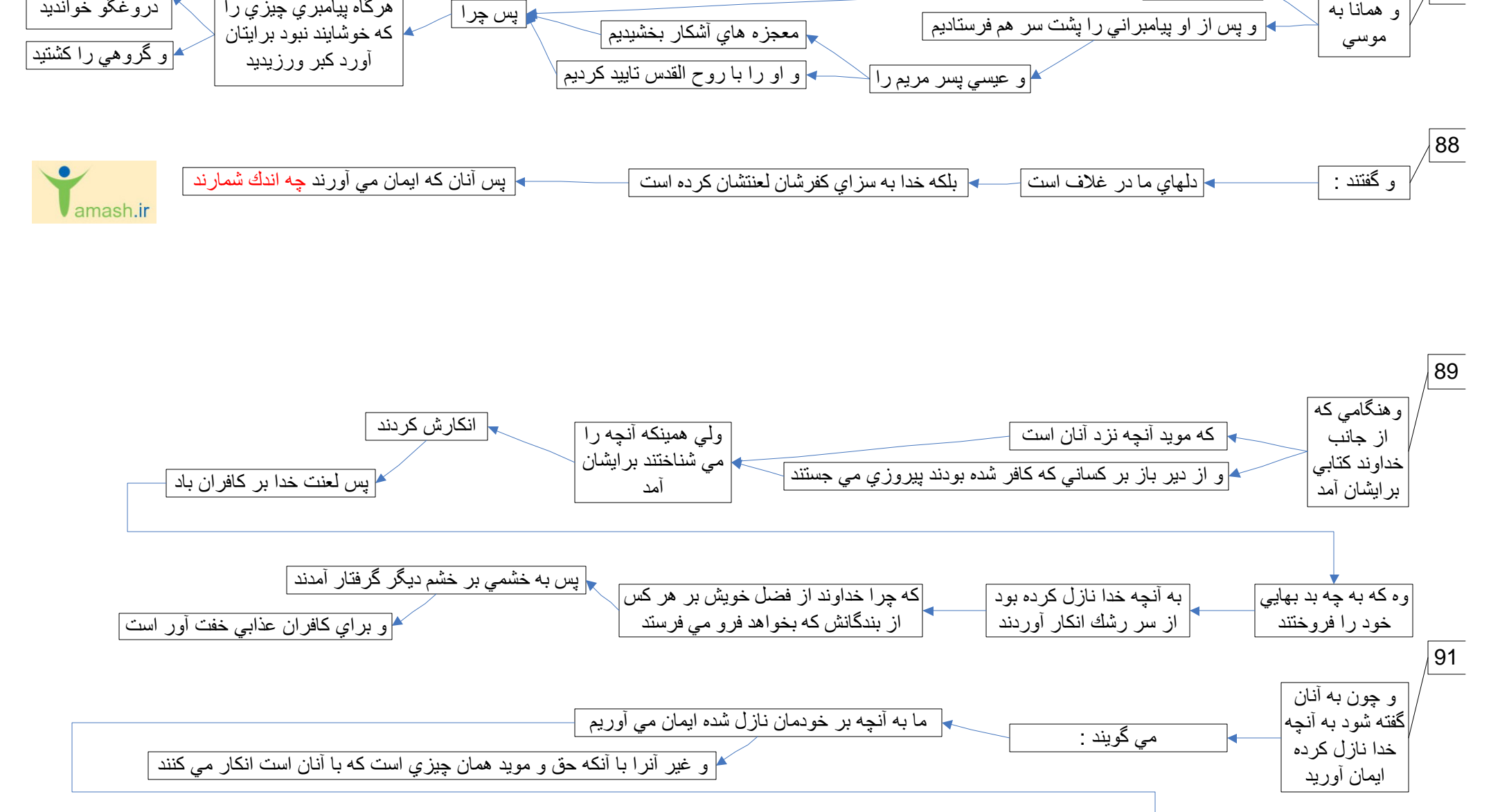
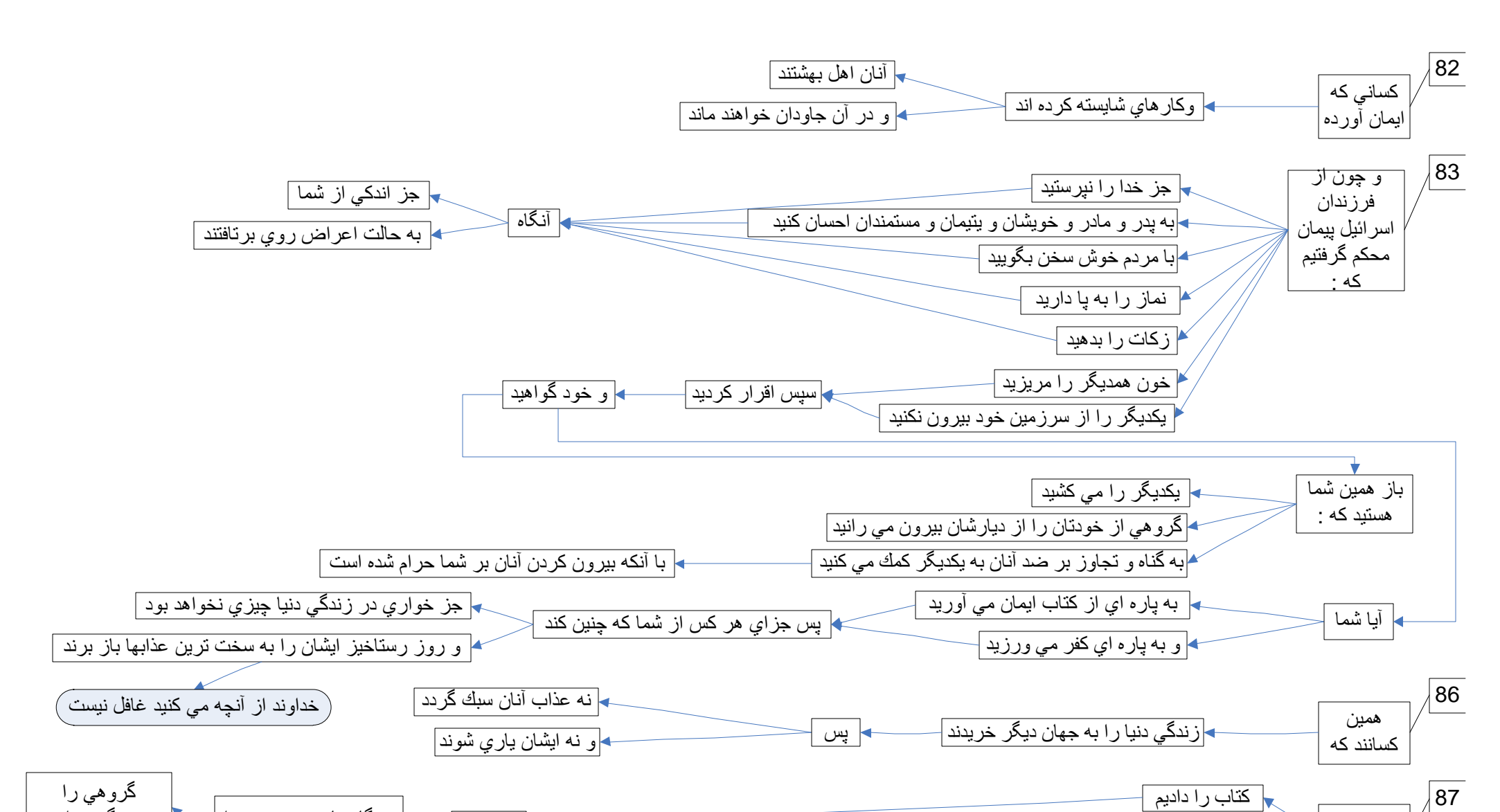
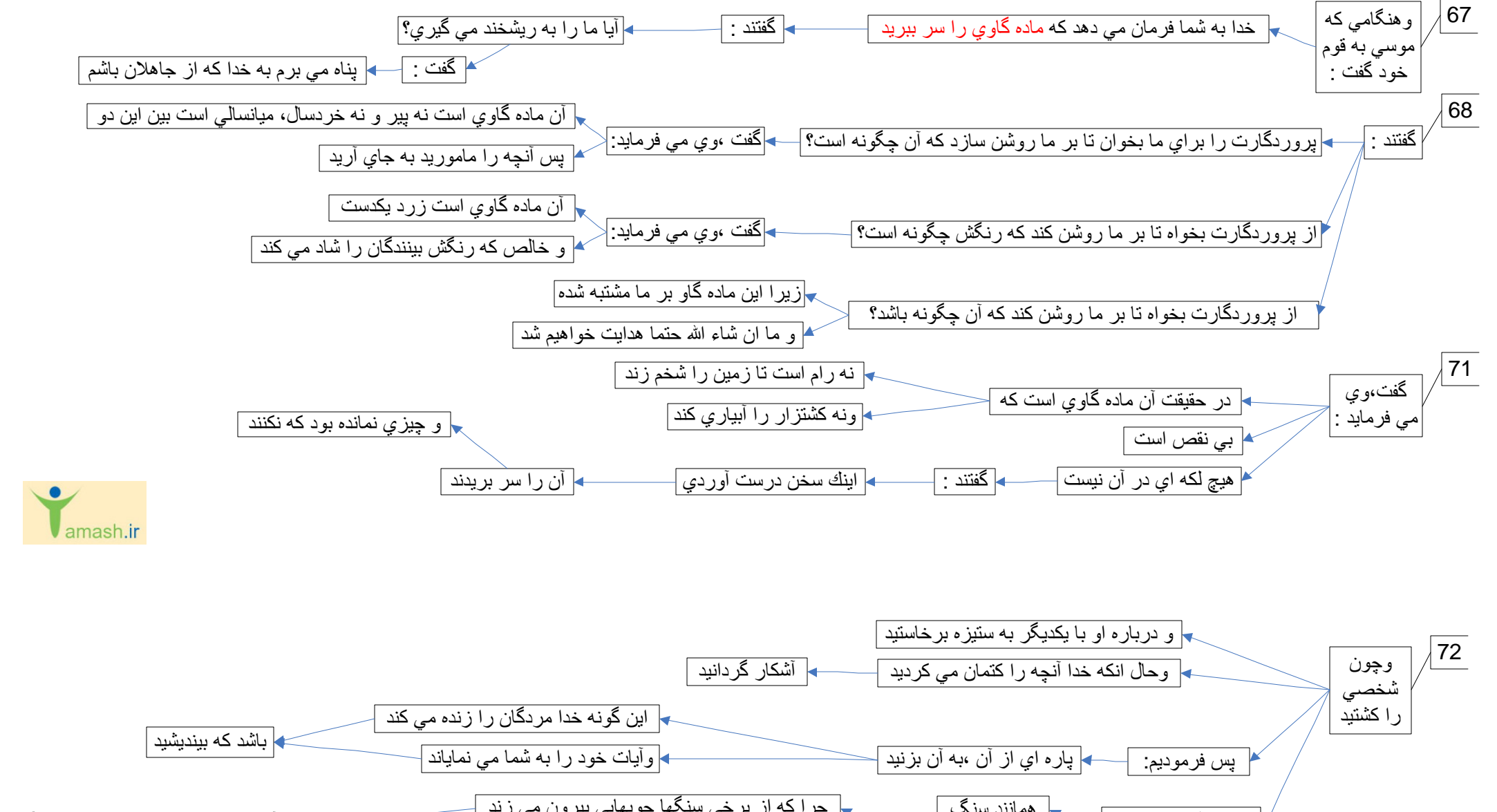
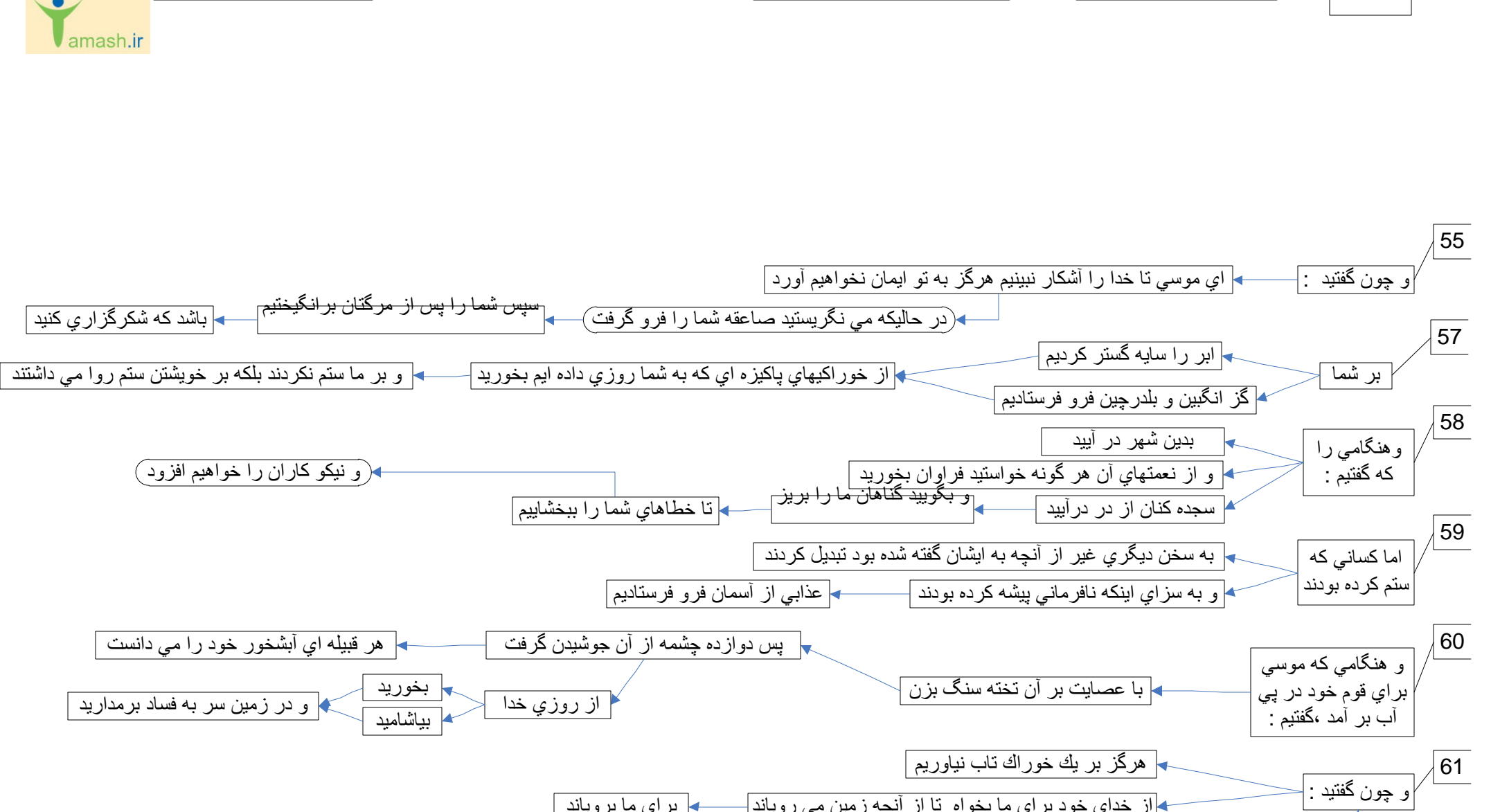
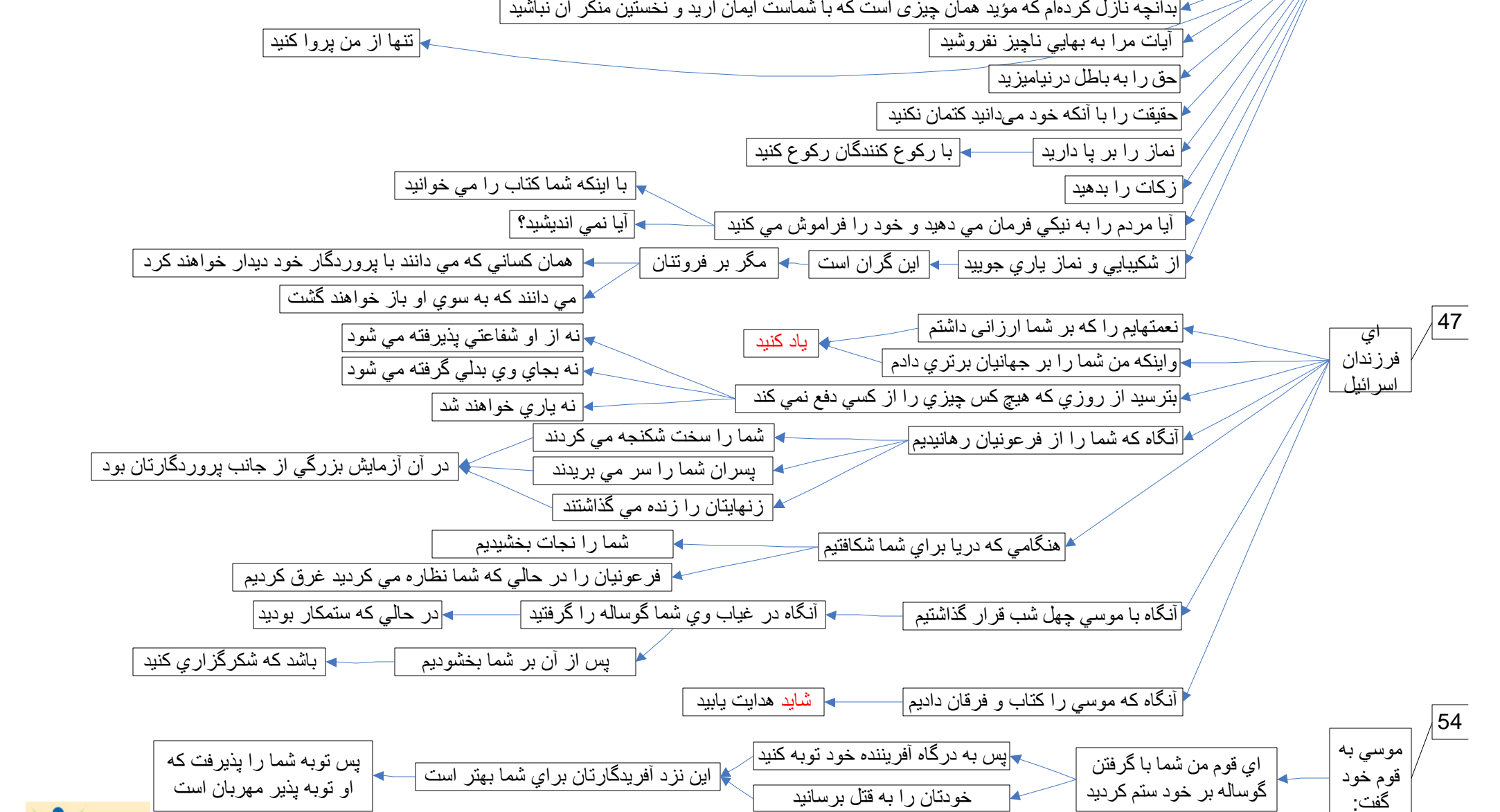
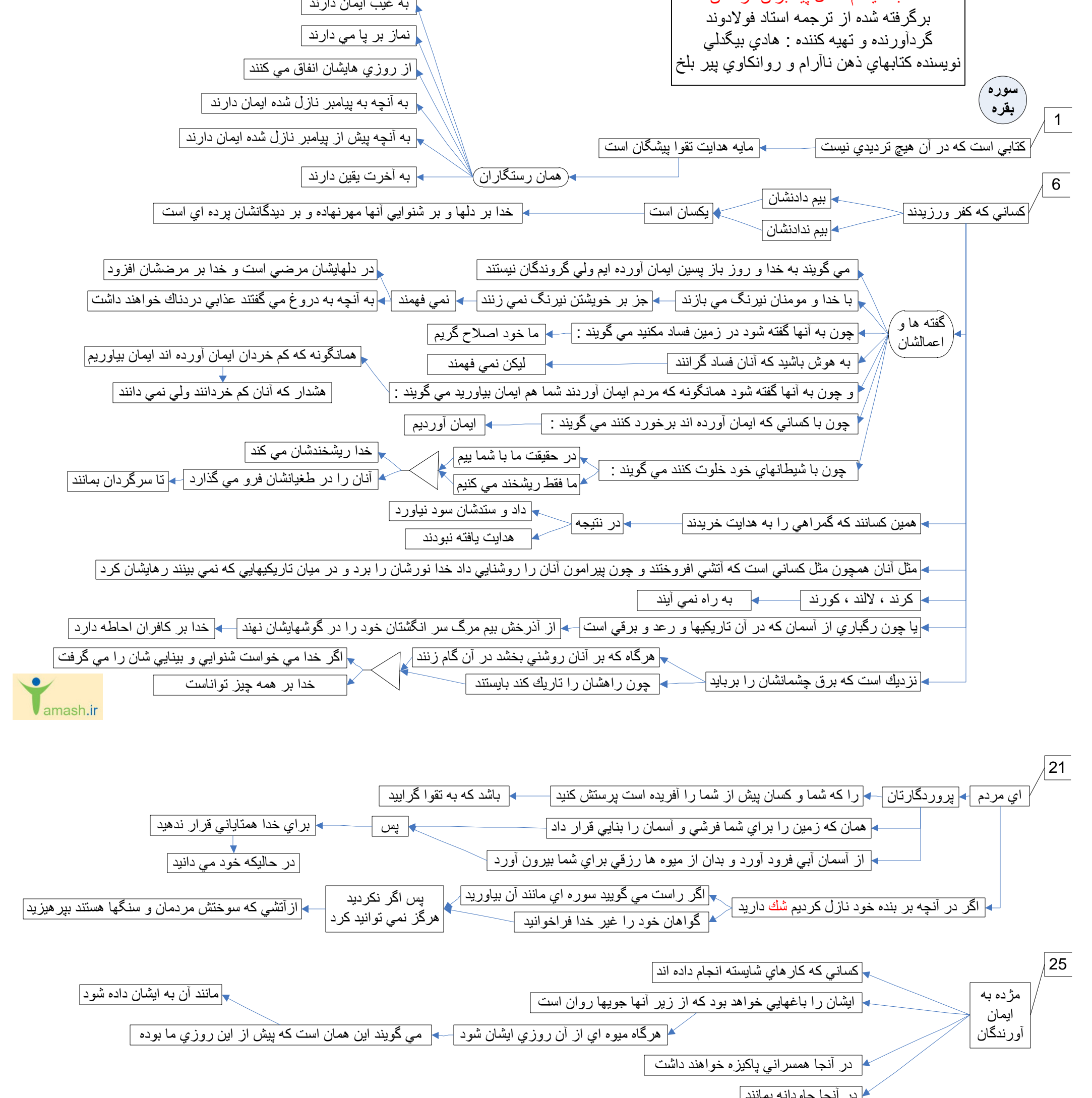
(لازم به یادآوری است که آن جوان اکنون حتی با خواندن مثنوی معنوی مولانا نیز انرژی نمی گیرد. "فقط قرآن". آن جوان در تعجب است که هم قطارانش سخنان او را قبول دارند و از آن بهره می برند ولی از چنین گوهر

ارزشمندی گریزانند. خدایا بر قلب تک تک جوانان فهیم ایران زمین الهام کن
شیرینی و سودمندی قرآنت را.)

آن جوان به چیز خیلی بزرگی دست یافته بود ولی نمی توانست آن بزرگی
و عظمت را مطرح کند. وقتیکه به اطرافش نگاه می کرد می دید دور
وریهایش با چندتا کلمه ذهن ، فکر و اندیشه بیشتر حال می کنند تا گفته های
قرآن. آن جوان همان جا اصل داستان را گرفته بود و فهمیده بود که اصل
قرآن است و دیگرها فرعی بیش نیستند ، حتی این را هم فهمیده بود که این
همه مولانا مولانا می کنند ، او نیز وام دار قرآن است ، ولی نمی توانست این
درک را به دیگران انتقال دهد. او دریافته بود که تمام پیامبران به زبان
روزگاران خودشان سخن گفته اند. از این رو با توجه به عنایتهای خداوند
مبنی بر درک بنیادین مسائل فکری و ذهنی ، از همان منظری وارد شد که
نگرش حاکم بر جامعه اش بود.

نصب سیستم عامل پیامبر از دهن برگرفته شده از ترجمه استاد فلاسوند گردآورده و تهیه کننده : هادی بیگلری نویسنده کتابهای ذهن ناآرام و روانگویی پیر بلخ

سوره بقره



ای جوان در جستجوی چه هستی؟

مخلص کلام؛ از جوان قصه هایمان پرسیدم بدنبال چه هستی؟

با قاطعیت پاسخ داد: بهترین و برترین چیز این دنیا؟

پرسیدم آن برترین چیست؟

گفت: حدس بزن؟

گفتم: صاحب کارخانه شدن.

گفت: نه

گفتم: صاحب شرکت تجاری بزرگ شدن.

گفت: نه

گفتم: هنرپیشه و یا هنرمند معروف شدن.

گفت: نه

گفتم: وزیر و یا وکیل مردم در مجلس بودن.

گفت: نه

گفتم: طلا فروش ، داشتن نمایشگاه ماشینهای لوکس و یا ملاک

گفت: نه

گفتم: رجال حکومتی و دولتی شدن.

گفت: نه بالاتر.

گفتم: بازاری

گفت: نه

گفتم: خوانند معروف و مشهور بودن.

گفت: نه و آه ی کشید و گفت: عجب زندگی و سرنوشتی داشت مایکل

جکسون. تصور نمی کنم کسی در محبوبیت و معروفیت به او برسد. نه این هم
برترین نیست.

گفتم: جهانگرد شدن چی.

گفت: نه

گفتم: استاد دانشگاه و دانشمند.

گفت: نه

گفتم: مخترع ، محقق و کاوشگر

گفت: نه

گفتم: تیمسار و نظامی رده بالا بودن.

گفت: نه

گفتم: فوتوبالیست یا ورزشکار معروف بودن.

گفت: نه

گفتم: بساز بفروش قدر.

گفت: نه

گفتم: نویسنده ، فرهیخته و اندیشمند.

گفت: نه

به مسخره گفتم: معلم

گفت: نزدیک شدی.

خنده ای کردم و گفتم: آن کدام بهترین و برترین است که به شغل شریف
معلمی نزدیک است.

گفت: رفتن در راهی که پیامبران رفتند.

(آهسته با خود این چنین زمزمه می کرد: دوست دارم روزی یک بچه دهاتی آن دور دورها با نگاهی متفاوت به پیرامون خویش ، با تمام وجود دریابد که انسانهای ظاهر نمای خوش نشین نه تنها خوشبخت نیستند بلکه بدبخت هم هستند. آنجاست که با اعتماد به گذشته خویش و استعداد و داشته هایش معلمی می شود برای همان کسانی که آروزی داشتن زندگی آنان را داشت.)

پرسیدم استدلالت بر این ادعایت چیست؟

گفت: تو فکر می کنی چرا شخصیت‌های بزرگ تاریخی بیشتر عمر و زندگی‌شان را وقف آگاه کردن مردم و مخصوص جوانان می کنند؟

گفتم: شاید اقتضای موقعیت زندگی‌شان در عصر حیات خودشان چنین چیزی را پیش رویشان قرار می داده است و هدف خاصی را دنبال نمی کردند.

گفت: انسان در مسیر خودشناسی ، از نوع عمیقش ، درمی یابد که نمی تواند بر کل محیط باشد. و تا زمانی که نتوانیم موضوعی را از کل بنگریم نمی توانیم ادعا کنیم که بر آن عالم شده ایم. ما می توانیم در جز به پیشرفتهای خیره کننده ای دست یابیم ولی آن پیشرفتها و موفقیتها در کل ثمره ای نخواهند داشت. انسان با دقت در تاریخ در می یابد که انگشت اشاره بزرگان معرفت انسانهایی هستند که به آنان پیامبر می گویند. و با تعمق و تامل در اندیشه ها و سخنان پیامبران به عینه در می یابد که کامل ترین و جامع ترین نگاه را آن بزرگواران دارند. از این رو از روی تقلید تحقیقی قدم در مسیر زندگی آن بزرگان می گذارد تا برترین زندگی را داشته باشد.

انسان برتر جو وقتیکه وارد فضای زندگی پیامبران می شود درمی یابد که بهترین زندگی همان است که خداوند نیز از آن یاد می کند یعنی داستان

یوسف و برادران حسودش. پس درمی یابد که بهترین زندگی آن است که زیر سایه هدایت‌های حضرت حق ، با مجوز ایمان به سخنانش ، فراز و نشیب‌های متوالی را سپری کند تا عاقبت بخیری بر او نیز رغم بخورد. دعایی که قدیمیها زیاد می کردند.

" انشاءالله عاقبت بخیر شوی."

گفتم: تو در راستای آن برترین زندگی چکار کرده ای؟
گفت:

حاصل آن آمد حقیقت نام ما پیش حضرت کان بود انجام ما
(مثنوی معنوی حضرت مولانا)

ترویج فرهنگ کمک به همدیگر بدون هیچ گونه چشم داشتی.

بانک پاسارگاد ۶۲۴۳ ۰۴۰۸ ۲۹۱۰ ۵۰۲۲

بانک کارآفرین ۲۴۰۵ ۱۰۵۲ ۸۸۱۱ ۶۲۷۴

بانک ملت ۱۵۴۴ ۵۸۵۹ ۳۳۷۰ ۶۱۰۴

تو نیکی میکنی و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز

ما بقی خود استخوان و ریشه ای

ای برادر تو همه اندیشه ای



مهم این نیست که الان چه هستی و چه کاری می کنی.
مهم این است که الان به چه چیزی فکر می کنی.