

# مکاترونیک ذهن

نویسندگان: محمد صابری، عبدالعزیز جمشیدی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

|                                                                                 |                     |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|
| سرشناسه                                                                         | :                   | صابری، محمد، ۱۳۶۷-                                   |
| عنوان و نام پدیدآوران                                                           | :                   | مکاترونیک ذهن/نویسندگان محمدصابری، عبدالعزیز جمشیدی. |
| مشخصات نشر                                                                      | :                   | تهران: چشم ساعی، ۱۴۰۰.                               |
| مشخصات ظاهری                                                                    | :                   | ۸۱ص. نمودار: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.                          |
| شابک                                                                            | :                   | ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۵۷-۴۸-۰۰ ۴۵۰۰۰۰ ریال                       |
| وضعیت فهرست نویسی                                                               | :                   | فیب                                                  |
| موضوع                                                                           | :                   | پویاسازی ذهن                                         |
| موضوع                                                                           | :                   | Biofeedback training                                 |
| موضوع                                                                           | :                   | ذهن آگاهی (روانشناسی)                                |
| موضوع                                                                           | :                   | Mindfulness(Psychology)                              |
| موضوع                                                                           | :                   | خودسازی                                              |
| موضوع                                                                           | :                   | Self-actualization(Psychology)                       |
| شناسه افزوده                                                                    | :                   | جمشیدی، عبدالعزیز، ۱۳۴۲-                             |
| رده پندی کنگره                                                                  | :                   | BF۴۱۹/۵                                              |
| رده پندی دیویی                                                                  | :                   | ۱۵۲/۱۸۸                                              |
| شماره کتابشناسی ملی                                                             | :                   | ۸۵۲۲۵۵۷                                              |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی                                                         | :                   | فیب                                                  |
| تلفن                                                                            | :                   | ۰۲۱ - ۲۲۸۷۴۵۵۶                                       |
| تلفن                                                                            | :                   | ۰۲۱ - ۲۶۸۵۳۶۹۹                                       |
| همراه                                                                           | :                   | ۰۹۹۰۱۶۸۸۳۷۸                                          |
| وب                                                                              | :                   | www.nashr1.com                                       |
| ایمیل                                                                           | :                   | Email:cheshti.m.saei@gmail.com                       |
| انتشارات چشم ساعی: تهران، تجریش، خیابان امیر ابراهیم دربندی، خیابان پهلوان تختی |                     |                                                      |
| ارتباط با نویسنده: ۰۹۱۳۴۳۳۹۰۰۷                                                  | mdsc12011@gmail.com | پیشگ: ۱۰۰۰۱۱۳۱۱۳                                     |



|                        |   |                                        |
|------------------------|---|----------------------------------------|
| عنوان کتاب             | : | مکاترونیک ذهن                          |
| مؤلفین                 | : | محمد صابری، عبدالعزیز جمشیدی           |
| ناشر                   | : | انتشارات چشم ساعی                      |
| ناظرین فنی چاپ و تولید | : | الهام السادات سلجوقیان، علیرضا بوستانی |
| طراح جلد و صفحه آرا    | : | رضاابراهیمی                            |
| نوبت چاپ               | : | اول                                    |
| شمارگان                | : | ۱۰۰۰                                   |
| قیمت                   | : | ۴۵۰۰۰۰ ریال                            |
| شابک                   | : | ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۵۷-۴۸-۰۰                     |

## فهرست

- ۸..... مقدمه‌ای بر مکاترونیک
- ۱۲..... مکاترونیک و ارتباط آن با ذهن
- ۱۵..... ذهن قدرتمند و محدودیت‌ها و خطاها
- ۲۸..... ذهن به مثابه کامپیوتر
- ۳۰..... ۱- انتظارات خود را مدیریت نمی‌کنیم
- ۳۳..... ۲- داشته‌های مهم اما کوچک زندگی را ارج نمی‌نهیم
- ۳۵..... ۳- قدرشناس شرایط زندگی‌مان نیستیم
- ۳۷..... ۴- ما بدترین منتقد خود هستیم
- ۳۹..... ۵- به تحلیل‌های کاذب (فرا تحلیل) دچار می‌شویم
- ۴۲..... ۶- ما همیشه به دنبال ساده‌ترین راه‌ها هستیم
- ۴۴..... ۷- ما فرضیه‌بافی می‌کنیم
- ۴۵..... ۸- ما به خودمان شک می‌کنیم
- ۴۶..... نصب سیستم عامل یا پردازشگر ذهنی کارآمد
- ۴۹..... ذهن ما را چه نوع داده‌هایی اشغال کرده است؟
- ۵۰..... ۱- خاطرات و تجربیات:

## مقدمه‌ای بر مکاترونیک

اگر از اتفاقات به شدت خاص و استثنایی که ممکن است به صورت جدی و کلی مسیر زندگی یک فرد را تغییر دهند، بگذریم، سرنوشت تک تک ما انسان‌ها در گروه عملکرد چهار پدیده درونی است که به صورت مستقیم به خودمان بستگی دارد. این پنج پدیده شامل موارد زیر است:

\* تفکر و اندیشه

\* احساسات و هیجانات

\* دستگاه عصبی

\* حواس پنجگانه

\* بدن یا فیزیولوژی

جالب اینکه هر پنج پدیده نیز به صورت مستقیم و کامل توسط ذهن ما کنترل می‌شود. این ذهن ماست که از طریق حواس پنجگانه از بیرون‌مان اطلاعات کسب کرده، نسبت به تفکر (تحلیل، ارزیابی، قضاوت و تصمیم‌گیری) اقدام نموده، احساسات و هیجاناتی

خاصی را در خود پرورش می‌دهد و از طریق دستگاه عصبی خواسته‌ها و تصمیمات خود به اجزای مختلف بدن مان انتقال داده و بدین شکل رفتار و عملکرد ما را شکل می‌دهد.

بنابراین بی‌شک می‌توان ادعا کرد که ذهن ما به مثابه مغز متفکری است که یک دستگاه پیچیده و به نسبت کارآمد را مدیریت می‌کند، دستگاهی که شناخت آن و کشف چگونگی عملکرد آن برای سالیان دراز موضوع بسیاری از تحقیقات و پژوهش‌ها بوده و ذهن بسیاری از اندیشمندان، محققان و دانشمندان را به خود مشغول کرده است.

متأسفانه تا همین چند دهه گذشته که و پیش از حصول پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه علوم مغزی و روانشناختی، نه تنها دانش بشر نسبت به عملکرد ذهن و چگونگی مدیریت آن بر تمام ابعاد مختلف زندگی انسان بسیار اندک و ناکارآمد بود، بلکه به دلیل عدم شناخت و ادراک مناسب، این دانش با انواع خرافات و باورهای غلط همراه بود که برای بشر امروزی به شدت خنده‌دار و مضحک به نظر می‌رسیدند.

از جمله جالب است بدانید، آنگونه که میشل فوکو، فیلسوف و محقق برجسته فرانسوی نیز در کتاب ارزنده «تاریخ جنون» ذکر کرده است، تا میانه قرن نوزدهم، باور بر این بود که ذهن ما از ذرات ریزی تشکیل شده که به آنها روح گفته می‌شود. در این میان بسیاری از دانشمندان بر این عقیده بودند که هرچه جسم یک انسان مخصوصاً مجمله افراد ضعیف‌تر باشد، ذرات روح که همیشه در حال نوسان و تحرک هستند، می‌توانند از

درزهای میان جسم عبور کنند. بدین شکل افرادی که با تراکم کم ذرات روح مواجه می‌شوند در معرض بیماری‌های روانی و در نهایت دیوانگی قرار می‌گیرند. بر همین اساس نیز در دوره‌ای از تاریخ مخصوصاً در کشورهای مثل انگلیس، افراد روانی را مجبور می‌کردند براده‌های آهن را با آب قورت دهند تا جسم شان و جمجمه‌شان قوی شود و بتوانند از خروج بیشتر ذرات روح از مغزشان جلوگیری کنند.

اما خوشبختانه دستاوردهای علمی حوزه روانشناختی، عصب‌شناسی و ...، مخصوصاً با ظهور علم روانکاوی به رهبری افرادی مثل زیگموند فروید (که او را پدر علم روانکاوی می‌دانند)، بالاخره به درک کارآمد، درست و سودمند از چگونگی عملکرد ذهن و مدیریت آن بر تمام ابعاد زندگی انسان دست یافت و پرده از رازهای بزرگی را برداشت. به طوری که امروز و در ابتدای قرن بیست و یکم، دستاوردهای این حوزه به شناخت بسیار دقیقی از عملکرد مغز و ذهن منجر شده و بشر را قادر ساخته است که با شناسایی سیستم‌های کاری و مدیریت ذهن، نسبت به اطلاع زندگی انسانی، تقویت تعادل روانی آنها و درمان مشکلات احتمالی حاصل شده برای افراد اقدام کند.

بنابراین تک تک شما عزیزان نیز اگر بتوانید شناخت و درک درستی از چگونگی عملکرد ذهن به دست آورید، نه تنها می‌توانید به شکل موثری بر بسیاری از تنش‌ها و فشارهای روانی خود غلبه کرده و اختلالات و مشکلات ذهنی خویش را بر طرف

سازید، بلکه قادر خواهید بود با خودآگاه کردن و اثرگذاری هوشمندانه بر عملکرد ذهن‌تان، زندگی خود را به شکل بسیار مطلوبی متحول سازید و شرایط سودمند و ارزنده‌ای را برای خود ایجاد نمایید. به طوری که رضایتمند، سعادت و خشنودی از زندگی را کسب کنید و بتوانید از موهبت ارزشمند عمر خود برای کسب لذت، بهبود زندگی خود و دیگران و در نهایت ایفای نقش و حکمتی که خداوند متعال برای شما عزیزان در نظر گرفته، استفاده کنید.

اما نکته مهمی که در این میان وجود دارد این است که شناخت سیستم‌های ذهنی و درک چگونگی مدیریت ابعاد مختلف زندگی انسان برای افراد عادی به شدت سخت و حتی در شرایط عادی غیر ممکن به نظر می‌رسد.

به همین دلیل نیز ما در این کتاب تلاش کرده‌ایم با روشی به شدت خلاقانه، کارآمد و منحصر به فرد، این کسب شناخت و ادراک را ممکن و حتی تسهیل کنیم. به طوری که تک تک شما عزیزان حتی بدون برخورداری از دانش و تخصص لازم در حوزه‌های علمی و روانشناختی بتوانید اصول کلی عملکرد ذهن را شناسایی و با بکارگیری آموزه‌ها و راهکارهای کاربردی ارائه شده نسبت به بهبود زندگی خود و رفع خطرات، تهدیدات و انواع تنش‌ها و فشارهای روانی اقدام کنید.