

انسان، ذهن و رهایی

دکتر سمان آزاد

نشر البرز

تهران، ۱۳۹۲

سرشناسه: آزاد، پیمان ۱۳۲۶
عنوان و نام پدیدآور: انسان، ذهن و رهایی / پیمان آزاد.

مشخصات نشر: تهران: البرز ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.

شابک: ۰-۸۶۳-۴۴۲-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: خودشناسی.

موضوع: خود(روانشناسی)

رده بندی کنکره: ۶۳۷BF / ۴۱۱۲-۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۰۶۶۹۳

انتشارات البرز

• امورفتی: مهرآور فیروز

• ویراستار: اصغر اندرودی

• چاپ اول: زمستان ۱۳۹۲

• شمارگان: ۷۰۰ نسخه

• لیتوگرافی: مینا

• چاپ: کاج

• بها: ۱۴۰۰۰ تومان

• شابک: ۰-۸۶۳-۴۴۲-۹۶۴-۹۷۸ ۰-۸۶۳-۴۴۲-۹۶۴-۹۷۸

• مرکز توزیع: بخش البرز - تلفن: ۰۹-۲۶۴۱۱۰۰۶-۶-۲۶۴۱۱۱۴۵

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

• نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸،

تلفن: ۱۵۸۲-۵۱۸۲-۸۸۴۰-۸۸۴۱۷۴۴۶ صندوق پستی: ۱۵۸۱-۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

پیشگفتار.....	۱
شما روح را باور ندارید که می‌گویید انسان ذهن است و دیگر هیچ؟!.....	۵
فکر و خیال در زندگی ما چقدر تأثیر دارد؟.....	۱۰
من کی هستم؟ من خود را نمی‌شناسم!.....	۱۳
جهان انسان پسیکولوژیک یعنی چه؟.....	۲۲
با مسائل زندگی چه باید کرد؟.....	۲۲
چطور باید زندگی کنیم؟.....	۲۷
عامل ترور و گسترش خشونت را چه می‌بینید؟.....	۲۸
آیا شما انسان پسیکولوژیک را مسئول خشونت لجام‌گسیخته می‌دانید؟.....	۳۲
فرار از خود یعنی چه؟.....	۳۶
چگونه وضعیت پسیکولوژیک ما تغییر می‌کند؟.....	۳۸
چه عاملی مانع توقف انسان پسیکولوژیک در زندگی می‌شود؟.....	۴۰
آیا انسان فانکشنال خواب می‌بیند؟.....	۴۲
آیا انسان پسیکولوژیک تجربه‌پذیر است؟.....	۴۴
محیط تا چه حد در ذهن روحیه و رفتار انسان تأثیر دارد؟.....	۴۶
انسان چگونه با خود گفت‌وگو می‌کند؟.....	۴۸
با احساس گناه چه کنیم؟.....	۵۵
چرا از مرگ می‌ترسیم؟.....	۵۹
چه تفاوتی است میان روان‌شناسی و خودشناسی؟.....	۶۷
چرا روان‌شناسان بزرگی مثل فروید متوجه پنداری بودن پدیده‌ها.....	۷۵
چرا انسانها بیشتر به امور و مطالعات سطحی اهمیت می‌دهند؟.....	۸۱

- ۸۲ رابطه انسان پسیکولوژیک با اتوریته چگونه است؟
- ۸۵ آیا ما برای زیستن به انگیزه نیاز نداریم؟
- ۹۳ چه فرقی است میان انسان و حیوان؟
- ۹۶ آیا شما در مورد آینده انسان خوشبین هستید؟
- ۹۸ آیا ما نباید مدافع هویت و فرهنگ ملی خود باشیم؟
- ۹۹ ذهن انسان را چگونه می بیند؟
- ۱۰۰ اولویت انسان فانکشنال در زندگی چیست؟
- ۱۰۱ ترس ما ناشی از چیست؟
- ۱۰۸ در صورتی که تعلق نباشد، عاشقی و دوستی هم نیست؟
- ۱۱۵ تفکر زائد یعنی چه؟
- ۱۱۸ چطور می توانیم حسادت را در خود تشخیص بدهیم؟
- ۱۲۴ چرا برخی در ایدئولوژی های بسته متوقف می مانند؟
- ۱۲۵ با وسواس فکری چه باید کرد؟
- ۱۳۳ آیا ما نباید از خود رضایت داشته باشیم؟
- ۱۳۵ عمده ترین عامل عدم تفاهم و ناسازگاری انسان های پسیکولوژیک ...
- ۱۴۸ نظر شما درباره باورها چیست؟
- ۱۴۹ آیا انسان فانکشنال انسان متعهد است؟
- ۱۵۲ چرا ما سوگندها را می شکنیم؟
- ۱۵۵ چرا انسان طمع می ورزد؟ اسیر آزمندی است؟
- ۱۵۹ انسان پسیکولوژیک چه ویژگی هایی دارد؟ و آیا این ویژگی ها ...
- ۱۶۱ آیا انسان منطقی و علم گرا، فانکشنال است؟
- ۱۶۲ آیا جامعه انسانی رو به تکامل است؟
- ۱۶۴ چه عارضه ای را در انسان پسیکولوژیک بیش از همه مزاحم می دانید؟
- ۱۶۵ با اعتیاد به مقایسه چه باید کرد؟
- ۱۶۷ چه عواملی باعث سردرگمی انسان می شود؟

- آیا خود آگاهی برای رهایی از اضطراب و افسردگی و خشم کافی است؟ ... ۱۶۷
- آیا انسان به طور کلی بیدار می شود؟ ۱۷۷
- شما با مبارزه مخالفید؟ ۱۷۸
- زندگی واقعی از نظر شما چیست؟ ۱۸۲
- شما دنبال حقیقت هستید؟ ۱۸۳
- راهنمای روشن بینی چگونه برای شما باز شد؟ ۱۸۴
- آیا ما در زندگی به هدف نیاز داریم؟ ۱۸۷
- در رابطه با انسان پسیکولوژیک چه عاملی پارازیت و مزاحم است؟ ۱۸۷
- آیا انسان فانکشنال دست به شورش هم می زند؟ ۱۸۸
- برای لمس واقعیت چه باید کرد؟ ۱۸۸
- آیا انسان فانکشنال بی تحرک است؟ ۱۸۹
- تقریباً انسان فانکشنال به چه شکل فعالیت می کند؟ ۱۹۰
- آیا انسان فانکشنال هم اسیر نوجوانی های آزار دهنده درونی می شود؟ ۱۹۳
- خوشبختی یعنی چه؟ ۱۹۶
- رابطه غرایز و تمایلات با خوشبختی انسان چگونه است؟ ۲۰۱
- نخستین قدم برای رسیدن به وضعیت فانکشنال کدام است؟ ۲۰۴
- ممکن است بگویید چطور می توانیم قفس های ذهنی را بشکنیم؟ ۲۰۵
- چه مانعی بر سر راه بیداری ماست؟ ۲۰۶
- آیا انسان های بیولوژیک خطرناک هستند؟ ۲۰۷
- چرا برخی که به عالم ماورایی راه می برند سرانجام شارلاتان از آب می خورند؟ ۲۱۱
- موضع شما در این جنگی که در گرفته است، چیست؟ ۲۱۴
- چه زمانی باید به فرمان قلب بود؟ ۲۱۷
- آیا زندگی فانکشنال به روشن بینی فردی نیاز دارد یا نه؟ ۲۲۱
- فکر می کنید انسان پسیکولوژیک و بیولوژیک سرانجام بیدار بشوند؟ ۲۲۲
- آیا تا پایان عمر باید خودشناسی کنیم؟ ۲۲۹

- انسان‌های بیولوژیک و پسیکولوژیک در اسارت چه هستند؟ ۲۳۱
- رویکرد فانکشنال به روان‌شناسی و فلسفه زندگی یعنی چه؟ ۲۳۱
- در راه انسان پسیکولوژیک برای فانکشنال شدن چه موانعی وجود دارد؟ ۲۳۶
- شما با جریانی که آنتونی رابینز راه انداخته است و همه را ••• ۲۴۴
- برای موفق شدن به چه وسایلی احتیاج داریم؟ ۲۴۷
- شما روی آزادی به عنوان یک حق خیلی تأکید می‌کنید، درست است؟ ۲۵۲
- راهی برای جلوگیری از جنگ و خونریزی در جهان وجود دارد؟ ۲۶۴
- آیا علم و فناوری می‌تواند مسائل انسان را حل کند؟ ۲۷۰
- آیا آگاهی به تنهایی برای دگرگونی انسان پسیکولوژیک کافی است؟ ۲۷۱
- تعارض‌های درونی انسان از چه زمان آغاز می‌شود؟ ۲۷۲
- تضاد میان سنت و مدرنیته را چگونه می‌توان حل کرد؟ ۲۷۵
- آیا می‌توان دور از تضادها و تعارض‌های درونی زندگی کرد؟ ۲۷۷
- چه کنیم که در زندگی موفق و پیروز بشویم؟ ۲۸۱
- آیا عصبیت در خطای شناختی ما تأثیر دارد؟ ۲۸۳
- ویژگی جامعه پسیکولوژیک چیست؟ ۲۸۵
- خودشناسی مهم‌تر است یا دفاع از حقوق بشر و دموکراسی؟ ۲۸۶
- زبان پسیکولوژیک از چه زمانی رایج شده است؟ ۲۸۹
- خصوصیات انسان بیولوژیک؟ ۲۹۰
- جنگ به طور کلی ناشی از چیست؟ ۲۹۱
- ما می‌توانیم آدم خوشبختی بشویم؟ ۲۹۸
- چرا بعضی از افراد با خودشان بلند بلند حرف می‌زنند؟ این نشانه چیست؟ ۳۰۵
- چرا تحمل ما در برابر حرف‌های دیگران کم است؟ ۳۰۶
- بارزترین جنبه و ویژگی شخصی انسان پسیکولوژیک چیست؟ ۳۰۸

به سادگی می‌توانیم کودکی را که از تاریکی می‌هراسد ببخشیم؛ بدبختی واقعی زندگی هنگامی است که مردان از روشنایی در هراس باشند.

افلاتون

هیچ‌کس دیگری را به اندازه خریشتن فریب نداده است.

لرد گره‌وی

هیچ‌کاری به اندازه خودفریبی ساده نیست، زیرا آنچه دوست داریم را به سادگی باور می‌کنیم.

دموستنس

پیشگفتار

یادمان باشد، طبیعت هیچ‌گاه، قوانین خود را بر هم نمی‌زند.
لئوناردو داوینچی

تا وقتی که انسان پسیکولوژیک، نسبت به موهوم بودن بخش اساسی و بنیادی محتویات ذهن برنامه‌ریزی شده خویش، که میراث گذشته است، بیدار نشود، اختلاف، ستیز، رویارویی، نفاق، جنگ، خونریزی، تروریزم، دسیسه‌چینی، فزون‌طلبی، سلطه‌جویی، قدرت‌طلبی، اتوریته‌پروری، اتوریته‌خواهی، جهالت‌پروری و سخت‌گیری و تساهل‌گریزی همچنان ادامه خواهد یافت.

از وقتی که بحث انسان پسیکولوژیک و بیولوژیک و فانکشنال را مطرح کرده‌ام، و دیدم که بسیار مورد توجه شنوندگان و خوانندگان گرامی

قرار گرفته، تأملات خود را در این زمینه به رشته تحریر درآورده‌ام. پرسش‌های بسیاری در این زمینه مطرح شده است که به تدریج پاسخ داده‌ام. تأثیر نیکوی این رویکرد، در وضعیت روانی خوانندگان مرا بی‌اندازه به حیرت انداخته است. با وجود این‌که با تحسین بسیاری رویه‌رو شده‌ام، ولی همچنان آمادۀ ملاحظه نقدها و پیشنهادها هستم. رشد فرهنگ با دید انتقادی رونق می‌گیرد. تعریف و تمجید مشکلی را حل نمی‌کند. از اینکه می‌بینم این رویکرد به روان‌شناسی و عرفان و خودشناسی مورد توجه قرار گرفته و کاربردی تلقی شده، خوشحالم. آنچه به ذهن من رسیده، ناشی از تجربه‌های کاری و پژوهش‌های پیگیر من است که به شکل زندگی من درآمدۀ است. زندگی من جدای از این تجربه‌ها و پژوهش‌ها نیست. روان‌شناسی غربی بدون شک حرف‌هایی برای گفتن دارد، ولی ساختار اجتماعی ما طوری است که اگر کاری می‌شود باید کارستان بشود، در همین جا اتفاق بیفتد. هرچند گفتم از فرضیه‌های روان‌شناسی غربی بی‌نیاز نیستیم، اضافه می‌کنم که بومی کردن روان‌شناسی و استفاده از خودشناسی اجتناب‌ناپذیر است. مقدمه را طولانی نمی‌کنم. امید دارم خوانندگان عزیز با خواندن این مجموعه تحولی مثبت و سازگار و مفید را در خود احساس کنند. تجربه‌ای که برای من باعث افتخار و مباهات است.

در پایان، یادآور می‌شوم که تلقی من از عرفان، عرفان مصطلح نیست. من نظرها و برداشت‌های خود را از عرفان به طور مفصل در کتاب قبلة جان (کاربرد مثنوی در شناخت درمانی) و مثنوی، زبان معرفت (آسیب‌شناسی عرفان و در سودمندی حقوق) مولوی چگونه مولوی شد؟ و توبه نصوص به تفصیل آورده‌ام.

دیگر اینکه، معتقدم به موازات برنامه‌ریزی ذهنی برای توفیق (که البته باید روشن بشود قصد ما از آن چیست!) ناگزیریم بنیان ذهن برنامه‌ریزی