

پژوهش در خودشناسی

تروش زیبا سازی زندگی

بابت معافی از آقای دکتر غلامحسین بیگدلی (پرفسور)

تألیف: نیره زمان رشیدی

پژوهشگر، تاریخنگار، نویسنده و شاعر معاصر

سرشناسه	:	رشیدیان، نیره زمانه، ۱۳۱۷ -
عنوان و نام پدیدآور:	:	پژوهش در خودشناسی تا روش زیباسازی زندگی / با مقدمه‌ای از غلامحسین بیگدلی - تألیف نیره زمان رشیدیان.
مشخصات نشر	:	تهران: احسن، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ ص.
شابک	:	978-964-8927-72-6
وضعیت فهرست‌نویسی	:	۸۰۰۰۰ ریال: ۲-6-7
موضوع	:	فیبا
موضوع	:	خودشناسی
موضوع	:	انسان-- تکامل
شناسه افزوده	:	آموزش و پرورش
رده‌بندی کنگره	:	بیگدلی، غلامحسین، ۱۲۹۳ - ۱۳۷۷، مقدمه نویس
رده‌بندی دی‌ئی	:	۶۹۷/۵BF / خ ۵۸۲ ۱۳۹۳
شماره کتابخانه ملی	:	۱۵۸/۲
	:	۳۳۲۹۹۶

شابک ۶-۷۲-۸۹۲۷-۹۶۴-۹۷۸
ISBN 978-964-8927-72-6



انتشارات احسن
Publication Ahsan

نام کتاب: ناتیر و پژوهش در خودشناسی تا روش زیباسازی زندگی

نویسنده: نیره زمان رشیدیان

ناشر: انتشارات احسن

صفحه آرای: رضا و کیلی

حرو فچین: مصطفی قدرت آبادی

لیتوگرافی: ایران اسکندر

اپ و صحافی: حمزه‌ای

طرح روی جلد: شهبازی

قلم رقعی

تیراژ: ۴۰۰۰ جلد

نوبت چاپ اول (سال ۱۳۹۳)

تهران - میدان انقلاب - ابتدای خیابان کارگر جنوبی - ابتدای خیابان شهدای

زانداری بلاک ۳۳۱ - مجتمع ناشران و کتابفروشان کوثر - طبقه زیره - ۹۰۰ -

تلفن ۶۹۶۶۹۲۱ - ۶۶۹۷۱۹۹۱ فاکس ۶۶۹۷۱۹۹۲

«حق چاپ محفوظ و مخصوص مولف می باشد»

قیمت ۸۰۰۰ تومان



- پس از پژوهش‌های دکتر رحمان رشیدیان صوفی شد به تاریخ نگاری پرداد و
۱- این کتب روانشناسی، امید آفرین، دیوانهای منظوم پیام آسا را تالیف نماید.
۱- دیوان نیره زمان رشیدیان، چاپ و نشر سال ۱۳۵۵ خورشیدی.
۲- نگاهی به تاریخ خوزستان، تاریخ شهر هزار سال خوزستان (۱۳۶۶)
۳- دیوان اشعار نیره زمان رشیدیان، چاپ ۱۳۶۸
۴- بن بست وجود ندارد
۵- تامین صلح جهانی
۶- روش رشد افکار
۷- ایران نامه مستند نیره زمان رشیدیان (منظوم) ۱۳۸۸
۸- شاهراه عشق (عشق به یزدان جهان آفرین و اشخاص مفید جامعه)
۹- تاریخ پیدایش جهان از ۱۴ میلیارد سال پیش تا کشف دوازدهمین
سیاره منظومه شمسی به نام سیدنا (Sedna) و پس از آن ابراورت.
۱۰- تاثیر پژوهش در خودشناسی تاروش زیباسازی زندگی.

«فهرست مطالب»

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۵
بیوگرافی مختصری از زندگی نگارنده.....	۱۳
۱- فصل اول - خویشتن شناسی.....	۲۳
۲- فصل دوم - رعایت نکاتی برای تولید مثل.....	۲۷
۳- فصل سوم - پرورش جسم و روان کودک.....	۵۱
۴- فصل چهارم - نقش مادر در ارگانیکس انسانی.....	۶۱
۵- فصل پنجم - تأثیر نحوه‌ی آموزش و پرورش در رشد افکار.....	۷۵
۶- فصل ششم - آشنایی با روانشناسی.....	۸۹
۷- فصل هفتم - اشتیاقی با مراکز عصبی.....	۹۹
۸- فصل هشتم - عشق سالم.....	۱۱۱
۹- فصل نهم - عشق ناسالم.....	۱۲۱
۱۰- فصل دهم - اراده و تربیت آن.....	۱۲۷
۱۱- فصل یازدهم - پرورش ذهن.....	۱۳۳
۱۲- فصل دوازدهم - هوش و پرورش استعداد و حافظه.....	۱۴۱
۱۳- فصل سیزدهم - اهمیت جوانی، صمیمیت، رشد افکار.....	۱۵۵
۱۴- فصل چهاردهم - نقش امید و اختیار در رشد افکار.....	۱۶۱
۱۵- فصل پانزدهم - اهمیت دین و دانش در رشد افکار.....	۱۶۹
۱۶- فصل شانزدهم - اهمیت تشخیص خرافات و رشد افکار.....	۱۸۱
۱۷- فصل هفدهم - عقده‌های درونی و اهمیت راه چاره‌جویی.....	۱۸۱۵
۱۸- فصل هیجدهم - تعادل اخلاقی و اجتماعی.....	۱۹۵
۱۹- فصل نوزدهم - تأثیر محیط اجتماعی در رشد افکار.....	۱۹۸
۲۰- فصل بیستم - آگاهانه بیندیشیم و با دانش مجهز شویم.....	۲۰۴
۲۱- فصل بیست و یکم - خنده درمانی و زیباسازی زندگی.....	۲۱۱
۲۲- فصل بیست و دوم - غنیمت شمردن اوقات و تأثیر در رشد افکار و	
پیروزی زندگی.....	۲۲۰

نقد به از دکتر غلامحسین بیگدلی «پرفسور»

روش رشد افکار با پرورش و باش فکر از دیر زمان دقت و توجه اکثر دانشمندان را به نظران و متفکرین و بویژه مادران و مربیان جهان را به خود جلب نموده و همه ی آنها در طول تاریخ برای تصعید و تعالی افکار نوع بشر راههایی جستجو کرده و آثار ی نوشته و ملاحظاتی را بیان نموده اند و راه روش های نوین رشد فکری و پرورش انسان را ارائه نموده و دست آوردهای خود را با ذوق و سلیقه و دانش و تجربه و خرد خویش اظهار نموده در اختیار خلق الله گذاشته اند.

بویژه اکثر مسئولین و مربیان و راهنمایان نسل بشر در لادوار مختلف تاریخ به پرورش جسم و جان و رشد و فکر و اندیشه انسان توجه خاص و دقت شایان مبذول داشته و پرورش و تصعید فکر و معنویت و تقویت حافظه و هوش و خرد و دانش آدمی را اساسی ترین وظیفه و ضروری ترین مسأله موفقیت و تعالی و مهمترین سبب رشد و کامیابی و موفقیت جهان هستی و بشر تصور و تصور نموده اند و خرد و دانش رازیر بنای هر گونه قابلیت های ذهنی و فکری و انسانی پنداشته و جلوه داده اند.

بسیاری از دانشمندان نیز کوشیده اند تا برتری و امتیاز شعور بر ماده را به اثبات رسانده و روح را اصیل و سازنده و حلال بشناسند و بشناسانند و با روشنایی و اشراق روان تیره گیهای جهان مادی و ماده را بزدایند و تفکر و شعور را که زاده و نتیجه ی عقل و هوش و استعداد بشر است محصول سیر

تکاملی علمی وحدت مادی مغز و روان و فکر بالنده انگاشته و وظیفه‌ی درک و شناخت اسرار نهفته‌ی آفرینش را بعهده‌ی این پدیده والا بگذارند و این نقش را اصل رسالت خلقت انسان پنداشته و دیگر نقوش و پدیده‌های جهان هستی را تابع این پدیده و در حیطه‌ی دانش و خرد و فکر و ذهن انسان تصویر کرده‌اند. بر این پندارند، حال که شعور و روح مقدّم بر ماده و اصل و سازنده و بالنده است، باید به تقویت و رشد و پرورش آن پرداخت تا بالنده‌تر و غنی‌تر و توانا‌تر گردد، تا بماند با سیر تکاملی علمی و با پی بردن به رسالت الهی خود بشری مترقی گاه توانا پروراند تا با درک و پی بردن به اسرار نهفته، مجهولات را یکی پس دیگری کشف و برملا نموده و با این طریق بشر متفکر که اشرف مخلوقات می‌باشد، مقصد حقیقی و والای خود برسد.

خانم نیره زاهدی رشتی که خود مادر و مریقی موفق چند فرزند است با توجه به مراتب بالا کتابی ارزشمند به نام «تأثیر پژوهش در خودشناسی و روش زندگی زیبا» در بیست و دو فصل، به رشته‌ی تحریر در آورده و در این فصول سرنوشت انسان را از بطن مادر تا پایان زندگی مورد بررسی دقیق و تدقیق جدی قرار داده و با اتکاء به دانش و تجربیات شخصی خویش اثری آموزنده و بسیار مفید تالیف نموده است.

صوّف از بدو بسته شدن نطفه در رحم مادر مراتب دگرگون بعدی رشد جنین را دقیقاً با معیارها و دست آوردهای علمی و تجربی مورد بررسی و تحقیق قرار داده و از روز تولّد از پرورش جسم و روان کودک گرفته بعد، نخست نقش مادر را در تعلیم و تربیت و پرورش نوزاد و بارور ساختن هستی وی، از رشد ارگانسیم و جسم فرزند موازی با رشد فکری، از تقویت هرچه بیشتر اعصاب از همان آغاز ولادت، با آشنایی به روانشناسی و با تطبیق فرمول: - عقل سالم در بدن سالم است - با بکار بردن نمونه‌ها و ارائه مثالهای

زنده از تجارب خود و دیگران از مشاهدات و توجهات و دست آوردهای شخصی خویش که مادری برانده است. مطالبی راهنمایانه ارائه نموده و این رویه را برای مراحل مختلف ادامه داده است.

مؤلف در فصول مختلف از ادراک و تعریف علمی آن و از احساسی اشرافی بودن ادراک و از بازتاب آن از طریق بدن در ذهن و ایفاج محرکهای گوناگون ادراک: (فیزیکی، شیمیایی و مکانیکی) و یاز محرکهای غریزی و مندرگرسنگی و تشنگی و غیره، از سه نوع محرک: (اکتسابی، غریزی و وجدانی) بحث نموده و با ارائه مثالها و نتیجه گیری ادراک را منشاء عواطف و عشق و دیسلف و غم و شادی، محبت، نفرت، کینه و کدورت و گذشت و غیره را در یک رتبه رشد افکار جلوه داده و روی فعالیتهای عواطف مثبت تکیه کرده است.

مؤلف اراده را انهامی عواطف دانسته که با نیروهای روانی و صور ذهنی پدیدار می گردد و سلامتی جسمانی و روانی در اراده می انگازد و بر خلاف بعضی که اراده را با ادراک یکی می دانند، مستقلاً اظهار نظر علمی نموده و به حق ادراک را ما در اراده می خواند و با مطالعه علمی وزنده و روشن ملاحظه می خود را به اثبات می رساند و اراده را که حاصل ادراک می باشد مظهر شخصیت و الهام و عواطف بشری می خواند و بعضاً بر ادراک اسرکوب غرایز و امیال زیانبار انفرادی دانسته و با استدلال های علمی مراتب خود را به اثبات می رساند و اراده را قانون عکس العمل فکر بشمار می آورد.

مؤلف شعور را به دو نوع: شعور باطن و شعور ظاهر تقسیم نموده و در باره ی هر یک از اینها بحث نموده و ملاحظات بیانی می نماید و سپس نتیجه گیری کرده، برتری را به شعور باطن داده و تأثیر عمیق او را در ساختن شخصیت انسانی اساس و حلال می شمارد. با آوردن مثالهای عینی برتری

شعور انسان را بر دیگر جانداران با اختراعات و اکتشافات آنان ایضاح می‌نماید و نتیجه می‌گیرد که فوع تفکر و میزان تحرک در انسانها مقدار ثابتی نیست و هر کس به فراخور سلامت جسمی و قدرت روانی خود از این دو عنصر بهره‌ور است، می‌تواند تفکر و تحرک را رشد داده و به کمال رساند و انسانی کامل پروازند.

مؤلف در فصول دیگر اثر به پرورش استعداد و هوش و حافظه به نقش مهم و اساسی و مؤثر و مسازنده دین و دانش، بی‌اعتنایی به خرافات، تعادل اخلاق و برقراری عدالت اجتماعی بویژه به تاثیر قاطع آموزش و پرورش و محیط اجتماعی در رشد افکار انسان به تفصیل بحث نموده و سرانجام نتیجه می‌گیرد که روش رشد افکار در پرورش نیروهای روانی، مکارم اخلاقی، حسن رفتار و عواطف بی‌آلش، پریش کاری و با تقویت نیروی ارادی و عزم راسخ و اندوختن دانش‌های مختلف و تلاش در ساختن و پرداختن و بارده بودن برای جامعه‌ی بشریت می‌داند و در سطوح و جوانب زندگی، آینده‌نگری، حضور ذهن و استفاده‌ی شایسته و بایسته از موهبت‌های خدادادی را با پرورش رشد افکار مربوطه ساخته و نتیجه می‌برد که انسان واقعی با روش رشد افکار فقط می‌تواند به کمال انسانی خود برسد و برآید.

ما برای خانم نیره زمان رشیدیان دانشمند و مربی فرزندان برومند توفیق در خدمت به بشر و به میهن اسلامی و کشور کهن و نامیرا بیا خاسته را از درگاه پروردگار توانا مسئلت نموده و آرزو مندیم که نامبرده در خدمت علم و بشر با قدمهای سریع پیش رفته خدمات ارزنده و شایسته‌ای را از علم بر آیند.

دکتر غلامحسین بیگدلی - پروفیسور

«بیوگرافی مختصری از زندگی و تعداد کتابهایی که تا به حال نگاشته ام»

به سالی که هفده زسیصد گذشت
بیغز هزاری به تاریخ آن
به شهری که آن درکنار دز است
به گام زمستان بُود چون بهار
هر مرزمینش پراز آب و کشت
هران رود نه هم چنان کوثر است
در آن شهر دیر بول شدم پرورش
مرا شوی دانش فراوان بدی
همه بوقت من صبر خوش شدی
گذشتی ز عمرم دوازده بهار
از آن پس چنان شاعری نگاشتم
۱- سرودهای من گشته دیوان شعر
۲- سپس شد به اندیشه ام این چنین
ز استان ششم که گنج زراست
به میلاد گهم بوده افکار من
بعضی رنج بردم مه و سال و روز
ز هورانی کان نامش عیلام^۱ بود

مرادیده اندر جهان بارگشت
که بود سال میلاد من آخر زمان
زگرما در آن زندگی معجز است
ز مُردزمین و هوامشک بار
غراتر نقش و نگار بهشت
گوارا و شیرین و خوش منظر است
وطن خواه و غیرت به خوی و روش
از آن بیش کاندربستان بدی
به دریافت دانش پژوهش شدی
به نظمی سرودم ز فصل بهار
در رزمی چه وصفی سرودم بهین
رساتر هر آن شعری از ماه و مهر
بازم ز رخسار چشم ایرانزمین
به خاکش ما را سیه اندر است^۲
پژوهشگری گشته بود کار من
نوشتم کتابی از تاریخ خوز
چون بنیانگذارش چنان است^۳

۱- طلای سیه منظور از منابع زیر زمینی نفت است.

۲- عیلام پسر سام نوه حضرت نوح بود. او بانفراتی زیاد به جلگه کنونی خوزستان آمدند و بر ساکنین این سرزمین که اکسین نامیده میشدند پیروز گشتند و تشکیلات حکومتی و پادشاهی عیلامی ها به وقوع پیوست و این سرزمین بنام او عیلام نامیده شد.

تاریخ رخشان این سرزمین که بودی چو خورشید عالم مبین
 به‌گفتم ز داریوش و کوروش سخن که آثارشان مانده در این وطن
 خشایار و بهرام و هم اردشیر ز شاپور واز هر زمان دلیر
 زشاهی اگر داشته بود فرّ وجود به عمران و آبادی اش می‌فزود
 به‌گفتم ز کردارانها سخن ز تاریخ و سیمای دور کهن
 تو هم ز دشت و ز صحرا و کوه ز ماوای واز مسکن هر گروه
 به‌گفتم ز آب فراوان آن ز سدها و رودخانه های روان
 ز محلول و رغوب ذیقیمتش که خلق جهان شد از آن حیرتش
 ز نشت برگ بار فراوان آن درونش چو دریایی باشد روان
 به‌گفتم یکایک از حلقه‌های نفت ز تاریخ کشف و زچاهای نفت
 درین ره بُد آهنگ من بهار و در ماند سخنها ز من یادگار
 در اندیشه بودم که بر روی پاک شرم خادم خلق یزدهان پاک
 گزیدم زوارستگی صبر و شرم عریقی شدم من به دریای علم
 شدم راه تحصیل علم و عمل بی‌انش و سازش هر محل
 ز کسب تجارب کنون در جهان پر مبدع و رمز و راز نهان
 ۳- نوشتن کتابی ز رشد روان که خوانده می‌داده آن خوشروان
 ز پندار نیک و ز گفتار نیک چو آئینه پامیزد من کار نیک
 ۴- چنان غنچه گل که بشکفته‌ام بهین شعر بسیاری در شکفته‌ام
 چو خواهی بدانی ز پندار من بیایی به دیوان اشعار من
 سپس آن تجارب که دریافته‌ام از آنها به چندین ورق گفته‌ام
 ۵- نگاشتم کتابی بهین و انمود کتابی که بن بست ندارد و جود
 امید آفرین است به پیرو جوان دهد نیروی کار به هر نباتوان

- ۶- چو صلح و صلاح بُدی در نظر نوشتم ز تأمین صلح جهان
- ۷- سپس گشتی آهنگ مزاین چنین به نظم آورم فرّ و فرهنگ آن
- ۸- نگارش هم ز او هم کتاب چو شاهراه عشق است عشق خدا
- ۹- هماره زایزد بُدی خوش شام درین ره پژوهش نمودم بی
- سرانجام پدیدم بشد بی گمان نگارش به دفتر شدی فرصتم
- کتابی که بانظم شعر روان بسماند کتابهای آثار من
- سپاس خدای زمین و زمان ۱۰- نوشتنم کنون هم کتابی دگر
- چگونه نمایم سپاس خدا ۱۱- کتاب جدیدی بُود دست من
- نبرد خرد زایی باشد روا چو عشقم به مخلوق یزدان بُود
- پس از آن نوشتنم کتابی دگر که بیداد ظالم نماند نهان
- نویسم ز تاریخ ایران زمین نویسم هرآن صلح و هم جنگ آن
- که باقید مدرک شدند استناد چه صلح و چه جنگ و چه نام آوری
- کتابی که هرگز نگردد بخواب بُود مستند شعرواعلام آن
- که «شاهراه عشق» است نام کتاب نه از عشق مردم بُود آن جدا
- ز اسرار کیهان شود دانشم گزیدم ره پویش و بررسی
- ز تاریخ پیدایش این جهان این ره مردم بُود خدمتم
- نوشتنم پیدایش این جهان یکایک چو نام نمودار من
- خداوند مهر و وفا و آسمان که خویشتن شناسی بُود اثر
- که بخشیده هوش و خرد را ما دران من ز کانسر بگویم سخن
- که کانسر ز هر جسمی گردد جدا پژوهشگری ها دو چندان بُود

پژوهشگری کرده‌ام هر زمان به بیماری غالب شدم بی گمان
 ۱۲- کنون بهر اصلاح خط و زبان که ساده نویسی شود پرتوان
 به فارسی و یا هر زبانی دگر بماند ز من در جهان هر اثر
 چو آثار نیکو ز من مانده است چو مردم ولی نام من زنده است
 و سما و بر سینه‌ی روزگار ز «نیر» فزون مانده است یادگار

۱۳

www.ketab.ir