

نشانگان

بالغ درون

می خواهیم یک فرد بالغ باشیم

Inner Adult

دکتر علی شمیسا



نشانگان بالغ درون من خواهم فردی عاقل و بالغ باشم / علی شمس
 تمییز، علی ۱۳۳۶ -
 تهران: نسل نو اندیش ۱۳۵۰، ۲۱/۵۰ ص ۶
 ۲۱۶ ص: ۱۳۶-۱۳۷
 ۹۲۸ -۷۵۸-۱۳۶

کتابها

Migration (Psychology)
 Self perception
 Inner child
 ۱۳۵۵
 ۲۴۴۱۰۴

بلوغ (روان شناسی)

THE SECRET



نشانگان بالغ درون

من خواهم یک فرد بالغ باشم

نویسنده: علی شمس

ویراستار: پروین طالابی

طراح جلد: مهتاب شمس

صفحه آرا: زهرا شعبانی

ناشر: نسل نوآرین

شمارگان: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۳۶-۲۵۸۰-۰

SBN: 978-964-236-758-0

www.naslenow.com

info@naslenow.com

کتابخانه مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نوآرین تهیه فرمایید

www.ketab.ir

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	فصل اول. بالغ کیست؟
۱۹	۱. حالات شخصیت بالغ.....
۲۳	۲. هندسه کلمات بالغ.....
۲۷	۳. بالغ درون و بالغ بیرون.....
۳۱	۴. حالات رفتار فرد بالغ.....
۳۳	۵. شناخت بالغ.....
۳۷	۶. بالغ و عواطف و هیجانات.....
۴۵	۷. افکار و رفتار اساسی فرد بالغ.....
۴۹	۸. بالغ و جمعیت و زندگی.....
۵۳	۹. بالغ این زمانی این مکانی است.....
۵۵	فصل دوم. انواع بالغ
۷۳	فصل سوم. ویژگی‌های روان‌شناختی من بالغ
۱۰۵	فصل چهارم. بالغ و آلودگی، تسلط، طرد
۱۰۷	۹. آلودگی بالغ.....
۱۱۳	۱۰. تسلط بالغ.....
۱۱۷	۱۱. طرد بالغ.....
۱۲۱	۱۲. بالغ و اقتصاد نوازش.....
۱۲۷	۱۳. بالغ و تمبرهای طلایی.....
۱۲۹	۱۴. بالغ و صافی نوازش.....
۱۳۱	۱۵. نمایشنامه زندگی بالغ.....
۱۳۵	۱۶. بالغ و ساختاری بخشی زمان.....
۱۴۳	۱۷. بالغ و مثلث کارپمن.....
۱۴۷	۱۸. بالغ و روابط متقابل.....

۱۹. شناسایی بلوغ فرد..... ۱۵۱
- فصل پنجم. پیام‌های سازنده من بالغ..... ۱۵۵
- بالغ و پیام‌های سازنده..... ۱۵۷
- فصل ششم. بالغ و مباحث آزاد..... ۱۸۳
۲۰. فرد خردمند و فرد بالغ چه مشخصاتی دارد؟..... ۱۸۵
۲۱. بالغ و دوران کودکی..... ۱۸۹
۲۲. بالغ شدن پروژه یا پروسه..... ۱۹۱
۲۳. بالغ و آموزش همیشگی..... ۱۹۳
۲۴. بالغ و تجربه‌های شخصی..... ۱۹۷
۲۵. بالغ، بر و اخراج..... ۲۰۱
۲۶. بالغ و تحسین و تمیز..... ۲۰۵
۲۷. بالغ و خرافات..... ۲۰۷
۲۸. بالغ و حل مسئله..... ۲۰۹
۲۹. بالغ و مخالفان خود..... ۲۱۳

پیشگفتار



وقت به ایستادگاه ایران سرک می کشم متوجه می شوم پر از توصیه های خردمندانه است، خردورزی در زندگی را راه درستی و راستی می داند و به کرات و به بهانه های مختلف مردمان این فرهنگ را به خردورزی دعوت و توصیه می کند، زیرا می خواهد ایرانیان برای فرهنگ خود را بر عقلانیت فردی و جمعی استوار کنند. تجربه سده اگر عقلانیت بر مردمان این سرزمین تسلط داشته باشد، زندگی شان سعادت مند خواهد شد و اگر پای از این دایره بیرون گذارند و راه دروغ را پیشه خود سازند، باخته خواهند شد. همیشه پدران و مادران ما می گفتند سعی کنید عاقل باشید، بعد هم داستان زن یا مردی را تعریف می کردند که چون عاقل بود توانست گلیم خود را از آب بیرون بکشد؛ یا می گویند فلانی فردی عاقل است چون عیاشی نمی کند؛ عاقل و بالغ است چون آدم رازداری است؛ عاقل است چون خوب می داند چگونه از پولش مراقبت کند و... همان طور که می بینید، هر کس با توجه به ادبیات ذهنی و تجربه خود از عاقل و بالغ بودن شکل یا تعریفی ارائه می دهد. بالغ بودن یک پازل ذهنی و

رفتاری است که باید ده‌ها خصلت روان‌شناختی کنار یکدیگر قرار گیرند تا بتوان یک فرد را بالغ متعادل و قدرتمند دانست. همه می‌توانند بالغ باشند و اگر درصد آن را از یک تا صد نشان دهیم، ما به دنبال تربیت بالغی بالای شصت درصد هستیم که شکننده و منفعل نباشد و بتواند در شرایط زمانی و مکانی بجا عکس‌العمل‌های بالغانه و هوشمندانه از خود نشان دهد. وقتی شما از بالغ دوست، همراه و همسرتان اطمینان داشته باشید، خیالتان راحت خواهد شد. او می‌تواند تکیه‌گاه امن و خوب برای شما باشد یا خطای فاحش نمی‌کند و می‌تواند خرد، همدلی و مردم‌را به سر منزل مقصود برساند. وقتی فردی درگیر روحیات کودکان می‌است، بسیار احساساتی بوده و اکثر تصمیماتش آنی، انفجاری، ابن‌الوقتی و بیش‌ازحد راکنشی است. در واقع او قابل اعتماد و اطمینان نیست و در بسیاری مواقع تصمیماتی می‌گیرد که آینده را نمی‌بیند و بیشتر به ضرر خودش تمام می‌شود، چنانچه روحیات یک کودک حد و اندازهٔ حرف و تصمیمات خود را محاسبه نمی‌کند و فزونی و واکنش نشان می‌دهد؛ یا وقتی فرد، جامعه یا خانواده‌ای درگیر روحیات و احساسات، همیشه از موضع بالا قضاوت می‌کند و روحیات به‌شدت بدبینانه خود را به همه تسریع می‌دهد. یک فرد، خانواده یا جامعه از روحیات بالغانه خود بیش از دیگر روحیات مستفیع می‌شود. حال باید اکثر آموزش‌های زندگی فرد در راستای پرورش بالغ، خرد فرد، جامعه و خانواده باشد تا بتوان به اکنون و آینده او خوش‌بین بود.

دکتر علی شمیسا

مرکز خدمات مشاوره و روان‌درمانی روان‌شناسی جامعه

۰۲۱ - ۲۲۶۵۰۸۵۵