

فهرست مطالب

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 رفتارشناسی فرد بالغ.....
۴۹	۸. بالغ و وضعیت‌های زندگی.....
۵۳	۹. بالغ این زمانی و 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 ساختاربخشی 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، جبر و اختیار.....	۲۰۱
۲۶. بالغ و تحول و تغییر.....	۲۰۵
۲۷. بالغ و خرافات.....	۲۰۷
۲۸. بالغ و حل مسئله.....	۲۰۹
۲۹. بالغ و مخالفان خود.....	۲۱۳
.....	۲۱۵
.....	۲۱۷
.....	۲۱۹
.....	۲۲۱
.....	۲۲۳
.....	۲۲۵
.....	۲۲۷
.....	۲۲۹
.....	۲۳۱
.....	۲۳۳
.....	۲۳۵
.....	۲۳۷
.....	۲۳۹
.....	۲۴۱
.....	۲۴۳
.....	۲۴۵
.....	۲۴۷
.....	۲۴۹
.....	۲۵۱
.....	۲۵۳
.....	۲۵۵
.....	۲۵۷
.....	۲۵۹
.....	۲۶۱
.....	۲۶۳
.....	۲۶۵
.....	۲۶۷
.....	۲۶۹
.....	۲۷۱
.....	۲۷۳
.....	۲۷۵
.....	۲۷۷
.....	۲۷۹
.....	۲۸۱

پیشگفتار



وقته به ادبیات عامه ایران سرک می‌کشم متوجه می‌شوم پر از توصیه‌های خردمندانه است، خردورزی در زندگی را راه درستی و راستی می‌داند و به کرات و به بهانه‌های مختلف مردمان این فرهنگ را به خردورزی دعوت و توصیه می‌کند، زیرا می‌خواهد ایرانیان مبنای فرهنگ خود را بر عقلانیت فردی و جمعی استوار کنند. تجربه شده اگر عقلانیت بر مردمان این سرزمین تسلط داشته باشد، زندگی‌شان سعادت‌مند خواهد شد و اگر پای از این دایره بیرون گذارند و راه دروغ را پیشه خود سازند، بازنده خواهند شد. همیشه پدران و مادران ما می‌گفتند سعی کنید عاقل باشید، بعد هم داستان زن یا مردی را تعریف می‌کردند که چون عاقل بود توانست گلیم خود را از آب بیرون بکشد؛ یا می‌گویند فلانی فردی عاقل است چون عیاشی نمی‌کند؛ عاقل و بالغ است چون آدم رازداری است؛ عاقل است چون خوب می‌داند چگونه از پولش مراقبت کند و... همان‌طور که می‌بینید، هر کس با توجه به ادبیات ذهنی و تجربه خود از عاقل و بالغ بودن شکل یا تعریفی ارائه می‌دهد. بالغ‌بودن یک پازل ذهنی و