

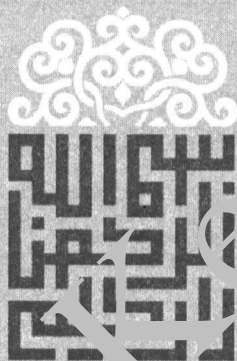
3832

د. ن.

۱

۲۵۲

دله الحریه



[illegible]

جوان
محمد ریانی خواه
و مدیریت زندگی
تخصیصاً با فراغت و ...

معاونت فرهنگی و هنری
مدیریت تولید کتاب های عمومی / ۷۸
مجموعه کتاب های حدیث زندگی / ۸

جوان و مدیریت زندگی

تألیف: محمّد ربانی خواه
مدیر تولید: مصطفی پورنجاتی
نمونه خوان: سیدرضا شمس نیا
طراحی گرافیک: محمّد حسین همدانیان
ناظر هنری: حسن فرزنانگان
ناشر: باهوش
چاپ: اول / ۱۳۹۶
شمارگان: ۵۰۰
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان



نت باهوش



۹۷۸۰۱۰۰۲۰۰۱۰۱۸

دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۱۲۵ تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۵۲۳ / فاکس: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۵۷۱ / ص. پ. ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵
نمایشگاه دائمی (قم، خیابان معلم) تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۵۴۵
فروشگاه شماره ۲ (قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف پلاک ۲۹) تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۳۰۹ / ۰۲۵-۳۷۸۴۲۳۱۰
فروشگاه شماره ۳ (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی) تلفن: ۰۲۱-۵۵۹۵۲۸۶۲ / ۰۲۱-۵۵۹۵۲۸۶۳

[Http://shop.darolhadith.ir](http://shop.darolhadith.ir)

bahoosh.pub@gmail.com

ISBN: 978-600-99757-1-6

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مقدمه ۹

۱ اراده و راه‌های تقویت آن

- اراده چیست؟ ۱۴
- عوامل تضعیف اراده ۱۵
- روش‌های تقویت اراده ۱۷
۱. تسکین بر خود ۱۷
 ۲. پرهیز از حواس ۲۷
 ۳. بردباری ۲۸
 ۴. انجام درست امور ۳۲
 ۵. استمرار در کارها ۳۱
 ۶. توکل ۳۶
 ۷. تقویت اعتماد به نفس ۳۶
 ۸. بلند همتی ۳۷
 ۹. انجام کارهای کوچک و پیش پا افتاده ۳۸
- عوامل تضعیف اراده ۳۸
۱. تنبلی ۳۹
 ۲. ترس از کار ۴۰
 ۳. بی‌کاری ۴۱
 ۴. تشویش فکری ۴۱

۲ تکنیک‌های تقویت اعتماد به نفس

- اعتماد به نفس ۴۴
- شیوه تأثیرگذاری اعتماد به نفس در کارها ۴۶
- نشانه‌های اعتماد به نفس مطلوب ۴۷
- نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس ۵۱

- اعتماد به نفس یا اعتماد به خدا ۵۲
- تکنیک‌های تقویت اعتماد به نفس ۵۴
۱. حرکت هدفمند ۵۵
 ۲. پذیرش گذشته برای ساختن آینده ۵۶
 ۳. خودشناسی ۵۷
 ۴. ایمان به توانایی‌ها ۵۹
 ۵. برنامه‌ریزی ذهنی ۶۱
 ۶. توکل ۶۳
 ۷. مثبت اندیشی ۶۴
 ۸. هدفمندی ۶۵
 ۹. مدیریت زمان ۶۶
 ۱۰. قاطعیت در امور ۶۶
 ۱۱. حالت فرمیک بدنی ۶۷
 ۱۲. تعاملات اجتماعی ۶۷
 ۱۳. آموزش‌های تخصصی ۶۹
 ۱۴. ممتاز شدن ۶۹
 ۱۵. آمال و رویه شدن با مشکلات ۷۰
 ۱۶. سببیت پذیرش ۷۰
 ۱۷. سایر موارد ۷۱

۳ اصول برنامه‌ریزی و انتخاب اهداف

- نقش آرزو در زندگی ۷۳
- آرزو مقدمه تعیین هدف ۷۵
- تفاوت آرزو و هدف ۷۶
- اهمیت اهداف ۷۷
- دلایل تعیین نکردن اهداف ۷۹

۱۳۷	۳. بی‌علاقگی
۱۳۸	۴. ترس
۱۴۰	۵. امید بستن به فرصت‌های پایانی
۱۴۱	۶. کمال‌طلبی
۱۴۲	بهبودهای امروز و فردا کردن

توکل تولید توانایی

۱۵۰	معنای توکل
۱۵۴	درجات توکل
۱۵۶	انثار توکل
۱۵۶	۱. آرامش روحی
۱۵۸	۲. اعتماد به نفس
۱۵۹	۳. بی‌نیازی و توانگری
۱۶۱	۴. تلاش و کوشش مضاعف
۱۶۲	۵. غدهمتی
۱۶۳	۶. در تصمیم‌گیری
۱۶۳	۷. امید
۱۶۴	۸. توانمندی در عمل
۱۶۴	۹. شهادت در کار
۱۶۵	۱۰. یاری خداوند
۱۶۶	۱۱. رضایتمندی از زندگی

۱۶۷	آداب توکل
۱۶۹	راه کسب توکل

پرورش و بسترسازی تمرکز

۱۷۳	تمرکز چیست؟
۱۷۵	راه کارهای پرورش تمرکز

۸۳	ویژگی‌های هدف خوب
۸۶	انواع هدف
۸۷	تعیین اهداف
۹۳	برنامه‌ریزی
۹۶	دستیابی به اهداف
۹۸	تمرین برنامه‌ریزی

مدیریت زمان

۱۰۲	آزمون ارزش زمان
۱۰۳	اصول دهگانه مدیریت زمان
۱۰۴	۱. انتخاب اهداف و برنامه‌ریزی
۱۰۷	۲. هدف‌گذاری فعالیت‌ها
۱۱۰	۳. اولویت‌بندی
۱۱۲	۴. منحنی انرژی روزانه
۱۱۴	۵. تعیین مهلت پایانی
۱۱۵	۶. انعطاف‌پذیری
۱۱۶	۷. شناخت سارقین زمان
۱۱۹	۸. پس‌انداز زمان
۱۲۰	۹. اجرای برنامه
۱۲۴	۱۰. ارزیابی و کنترل برنامه

ریشه‌یابی مسامحه‌کاری

۱۲۹	مسامحه‌کاری
۱۳۳	ریشه‌های اصلی
۱۳۴	مهم‌ترین عوامل
۱۳۵	۱. بی‌برنامگی
۱۳۵	۲. تنبلی

۲۱۷	ب. تفکر
۲۱۸	ج. امتحان

برنامه ریزی تحصیلی

۹

۲۲۴	اصول برنامه ریزی تحصیلی
۲۲۴	۱. نوشتن برنامه
۲۲۵	۲. تعیین هدف
۲۲۶	۳. تنظیم برنامه
۲۳۱	۴. اجرای برنامه
۲۳۳	۵. کنترل و ارزیابی

همبستگی جسم و روح

۱۰

۲۳۶	عوامل مؤثر در سلامت جسم
۲۳۷	۱. تغذیه
۲۳۷	الف. غذای مناسب
۲۳۸	ب. وقت مناسب
۲۳۹	ج. مقدار مناسب
۲۴۰	د. شیوه مناسب
۲۴۱	۲. ورزش
۲۴۳	۳. تنفس صحیح
۲۴۴	۴. خواب مناسب و مفید
۲۴۵	۵. استراحت و تفریح
۲۴۶	۶. بهداشت جسم

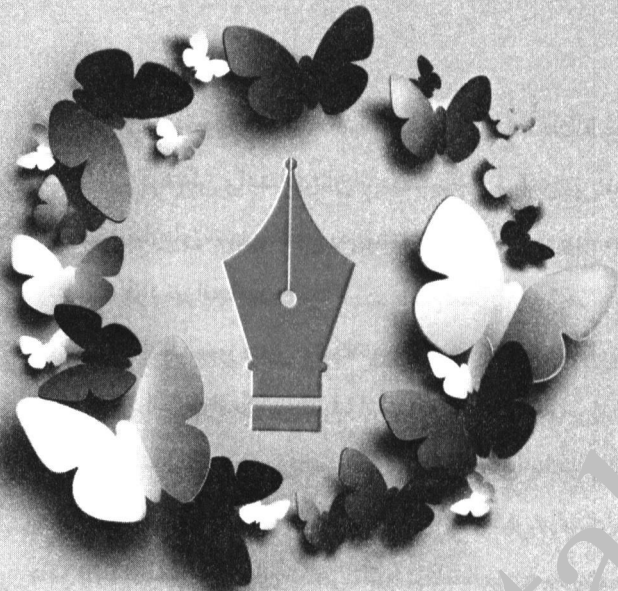
کتاب نامه

۱۷۸	۱. ایجاد انگیزه
۱۸۲	۲. تمرین عملی
۱۸۴	۳. نظم
۱۸۵	۴. برطرف کردن عوامل حواسپرتی
۱۸۷	۵. برطرف کردن موانع روحی
۱۸۹	۶. بالا بردن ظرفیت های جسمی
۱۹۰	۷. پرورش حواس
۱۹۱	۸. مثبت سوهای - محرکی
۱۹۴	بسترسازی تمرکز در مطالعه
۱۹۵	۱. رعایت اصول مطالعه و برنامه ریزی
۱۹۶	۲. رعایت ویژگی های سبک و زمان مطالعه
۱۹۷	۳. رفع موانع ذهنی در مطالعه
۱۹۸	۴. ایجاد انگیزه و اشتیاق برای مطالعه
۱۹۹	۵. خواندن برای یادگیری

مطالعه تمرین بخش

۸

۲۰۲	اصول مطالعه تمرین بخش
۲۰۳	۱. یادگیری
۲۰۴	الف. پیش مطالعه (خواندن اجمالی)
۲۰۵	ب. کلاس
۲۰۷	ج. مطالعه (دقیق خوانی)
۲۰۹	۲. یادگیری
۲۱۰	الف. خلاصه نویسی و طرح شبکه های
۲۱۲	ب. تصویرسازی
۲۱۴	ج. همبستگی
۲۱۵	۳. یادآوری
۲۱۶	الف. مرور



مقدمه

آفرینش انسان به حوزه است که فطرتاً ایستادن و درجا زدن را نمی‌پذیرد و مانند آب برکه در سکون می‌گنجد، از آن رومعاً به کمال احساس تحول و موفقیت در زندگی نیاز طبیعی، غریزی و انکار نشدنی انسان برای برخورد، از زندگی سالم و بانشاط است. به قول اقبال لاهوری:

زندگی جز لذت پرواز نیست / آشیان با فحارت او، از نیست

متأسفانه برخی به جای ارضای صحیح این میل غریزی با روی آوردن به تنوع‌های فریبنده، فرصت رشد خود را تباه می‌کنند. از دیگر سو این میل فطری موجب اقبال گسترده مردم به مباحث روان‌شناسی موفقیت نیز شده است. ترجمه و تألیف کتاب‌های فراوان و برگزاری سمینارهای مختلف در این حوزه نمایانگر همین مدعا است. با وجود خرسندی از این اقبال، به جهت عدم بومی‌سازی این دانش سرریزی نگرانی‌هایی درباره شیوه ارائه برخی از این رویکردها وجود دارد.

طرح این موضوع به معنای نادیده گرفتن پیشرفت‌های دانشمندان غربی نیست؛ چرا که حاصل تلاش آنان در دسته‌بندی تکنیک‌های برنامه‌ریزی و موفقیت در عمل

ثمربخش و مفید بوده است، اما بومی نشدن این مباحث و پی‌آمدهای ناشی از ناهم‌خوانی فرهنگی و اعتقادی آن با دیگر جوامع و همچنین نداشتن طرح جامع برای همهٔ نیازهای انسان گاهی به بیشتر شدن مشکلات و به هم ریختگی روان و اعتقادات افراد نیز انجامیده است.

از دلایل اصلی بروز چنین مشکلاتی آن است که پایه و اساس نظریه‌های طرح شده، علم‌گرایی و واقع‌گرایی صرف است، به این معنا که این نظریه‌ها تنها بر پایهٔ تجربه و دانش افراد در موقعیت‌های خاص زندگی بنا شده‌اند. چنین برداشت محدودی از انسان، چون تنها به تمام نیازهای فطری و غریزی او و نداشتن طرح جامع و هدفمند برای انسان، داهی تأثیرات نامطلوبی هم در پی دارد.

افزون بر این، مسیر درست تربیتی به موقنیت، هماهنگی فطرت و سرشت انسان با نیازهای آن است. از همین رو اگر کسی علم روان‌شناسی با فطرت انسان سازگار باشند، به رشد و سلامت انسان کمک می‌کند؛ در غیر این صورت روش‌های برآمده از این علوم مانند شنا کردن در خلاف جهت رودخانه است که به تعلق بی‌هوده و پا زدن نافرجام می‌ماند. این همه نشان دهندهٔ لزوم تطبیق علوم اکتسابی با فطرت خدا سرشت انسان است. از این منظر امام علی (ع) می‌فرماید: «علم دو گونه است: علم فطری^۱ و علم اکتسابی؛ علم اکتسابی اگر هماهنگ با علم فطری نباشد، سودمند نخواهد بود»^۲

بنا بر این مطمئن‌ترین مسیر برای شناخت خود و ویژگی‌های خدا سرشت انسان، بهره‌مندی از علم بی‌نقص خالق فطرت انسان است که از طریق وحی (قرآن) و اندیشهٔ معصوم عرضه شده است. از این رو عمل به آموزه‌های دینی افزون بر این که اتصال به منبع علم بی‌انتهاست، چون مطابق با فطرت انسان است، مطمئن‌ترین راه

۱. علم فطری: علومی که انسان در طبیعت و فطرت خود آن‌ها را می‌یابد و از طریق خالق فطرت به او عطا شده است.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۳۳۱.

دست‌یابی به مقصود است. متأسفانه به دلیل عدم عرضه مناسب علوم رفتاری برگرفته از مبانی دینی، گرایش به نظریات جدید بیش از تمایل به این آموزه‌ها شده است. دلایل کم بهره‌مندان جامعه از معارف بکر دینی در حوزه‌های کاربردی، یکی مربوط به ادبیات و شیوه ارائه این معارف است. از آن‌جا که آموزه‌های الهی به زبانی بیان شده‌اند که مردم تمام دوران‌ها بتوانند با دانش و بینش خود از آن بهره ببرند، بهره‌مندی از این دریای بی‌کران نیازمند انطباق نیازهای موجود بر اساس آن‌ها است. متأسفانه با این که در بعد شناختی این آموزه‌ها گام‌های مطلوبی برداشته شده است، اما در بعد رفتاری و ارائه روش‌های کاربردی، نیازمند بررسی‌های بیشتری هستیم. در حوزه روان‌شناسی موقت نیز شروع برخی از تلاش‌ها نویدبخش بهره‌مندی مناسب‌تر از ظرفیت‌های بی‌کراش این حوزه را دارد.

از دیگر سو در واکاوی نقش آموزه‌های دینی در مؤلفه‌های رفتاری جامعه، در می‌یابیم که بسیاری از مردم، گرفتار تفکک عبادی بینشی از روش‌های مطلوب زندگی از نظر دین شده‌اند؛ این گونه که به آموزه‌های اخلاقی با برچسب «عقاید دینی» می‌نگرند، در نتیجه راه ورود این آموزه‌ها را به زندگی روزمره خود نمی‌یابند و از ظرفیت بسیار بالای آن در رشد روانی خود بی‌بهره می‌مانند. حال آن که آموزه‌های دینی آکنده از معارف ناب اعتقادی‌اند، اما خداوند فطرت انسان را چنان سرشته است که این آموزه‌ها پاسخ‌گوی نیازهای روحی او نیز باشد؛ به گونه‌ای که خلاء آن با هیچ چیز دیگری جبران نمی‌شود. از این رو است که علمای دین به اصلی معتقدند که بر اساس آن آموزه‌های زندگی اسلام و حتی فراتر از آن، دستورات شریعت نیز ریشه در مسائل تکوینی دارد. بر این اساس باید‌ها و نبایدهای دین، افزون بر این که راه و روش عبادت کردن است، سازگار با فطرت و در جهت رشد انسان تبیین شده است. بالاتر این که حتی آموزه‌های صرفاً

اعتقادی - مانند یقین به پروردگار - نیز چون پاسخ‌گوی نیاز فطری انسان است، تأثیر شگرفی بر کیفیت زندگی و رشد انسان خواهد داشت. برای نمونه در بحث توکل، به آثار شگفت‌انگیز این باور اعتقادی بر مؤلفه‌های مهم موفقیت اشاره شده است. از این رو می‌توان مطمئن بود که دین‌داری درست، بهترین شیوه زندگی و مطمئن‌ترین راه بهره‌مندی از ظرفیت‌های بی‌کران خدادادی است.

اثر پیش‌رو بر برگیرنده مجموعه‌ای از مقالات مرتبط با برنامه‌ریزی و مدیریت زندگی و تحصیل است که برخی از عناوین آن پیش‌تر در نشریه «حدیث زندگی» به چاپ رسیده‌اند. این تکمیل آن مباحث و افزودن عناوین جدید بدان، کتاب حاضر ارائه می‌سود که در تدوین آن ضمن بهره‌گیری از متون علمی معتبر، از آموزه‌های دینی نیز استفاده شده است. سعی مؤلف بر این بوده است که با ارائه راهکارهای بیان شده در آیات و روایات، اصول بر تعمیق بحث، به چارچوب‌های مطمئن‌تری در روش‌های کاربردی دست یابد.

مستقل بودن مباحث در عین وابستگی برخی از مفاهیم آن، موجب شده است تا برخی از موضوعات در چند حوزه و از زوایای گوناگون بررسی شوند؛ برای مثال بحث برنامه‌ریزی هم به صورت مستقل و هم از دیدگاه مدیریت و هم در ذیل اصول برنامه‌ریزی تحصیلی آمده است. امید است این نوشتار گامی به جلو در ارائه تکنیک‌های موفقیت همسو با معارف اسلامی باشد.

از همکاری دست‌اندرکاران نشریه «حدیث زندگی» به خصوص آقایان هادی خالقی و حسین پورشریف، سپاس ویژه دارم. طرح نظرات خوانندگان در باره موضوعات ارائه شده، در تکمیل این مجموعه برای چاپ‌های بعد یاری خواهد رساند.

محمد ربانی‌خواه

Rabbany.mo@gmail.com