

بسم الله الرحمن الرحيم

نوجوان و مهارت های زندگی

کتاب دوم:

خودسازی

دکتر علی اصغر احمدی

گردآورنده: محمد احمدی



انتشارات مهدی رضایی-۱۳۹۱

رشناسه	: احمدی، علی اصغر، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: نوجوان و مهارت‌های زندگی/علی اصغر احمدی ؛ گردآورنده محمد احمدی.
مشخصات نشر	: تهران : مهدی رضایی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۳ ج - مصور، نمودار.
شابک	: دوره: 7-54-978-600-5472 : ج. ۱: 6-51-978-600-5472 ج. ۲: 3-52-978-600-5472 : ج. ۳: 0-53-978-600-5472
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
سندرجات	: ج. ۱. خودشناسی. - ج. ۲. خودسازی. - ج. ۳. زندگی اجتماعی.
موضوع	: نوجوانان - روان‌شناسی
موضوع	: نوجوانان - راه و رسم زندگی
موضوع	: خودشناسی در نوجوانان
موضوع	: نوجوانان - مسائل اجتماعی و اخلاقی
موضوع	: نوجوانان - روابط با دیگران
شناسه افزوده	: احمدی، محمد، ۱۳۶۰ - گردآورنده
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ الف ۳۴ ن ۸۷ / BF۷۲۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۱۹۰۶۰

دوره ۳ جلدی نوجوان و مهارت‌های زندگی

کتاب دوم - خودسازی

نویسنده: دکتر علی اصغر احمدی گردآورنده: محمد احمدی

شابک: ۳-۵۲-۵۴۷۲-۶۰۰-۹۷۸

شابک دوره: ۷-۵۴-۵۴۷۲-۶۰۰-۹۷۸ چاپ: منصوری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۱ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۲۶۵۰۰ ریال



انتشارات مهدی رضایی

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

تهران صندوق پستی ۱۳۹۱۵/۱۱۶

www.ketab-2.ir

فهرست

۵ سرآغاز...

۸ مهارت‌های زندگی

۱۴ نقش «عقیده» در زندگی انسان

۲۳ خودسازی چیست؟

۲۳ ضرورت خودسازی در زندگی

۲۵ برنامه‌ای مستمر و روزانه برای خودسازی

۲۶ خودآگاهی، موضع‌شناسی، اصلاح‌طلبی

۲۸ خودآگاهی

۲۹ موضع‌شناسی

۲۹ اصلاح‌طلبی

۳۰ شکست شکست یا شکست از شکست

۳۲ ۱. شکست بیدارکننده است

۳۲ ۲. شکست‌ها، انسان را نسبت به نعمت‌ها هوشیار

می‌سازد

۳۳ ۳. شکست‌های کوچک، موجب پیشگیری از

شکست‌های بزرگتر می‌شود

۳۵ جایگاه تحصیل در زندگی ما

۳۷ ابعاد تحصیل

۳۷ ۱. بعد اجتماعی تحصیل

۳۹ ۲. بعد اقتصادی تحصیل

۴۰ ۳. بعد فردی تحصیل

۴۳ ۴. بعد ملی تحصیل

۴۴ ۵. بعد انسانی تحصیل

۴۵ مهارت شاگردی

۴۵ آموختن در سطح انسانی

۴۸ **مهارت اندیشیدن**

۴۸ جایگاه اندیشه در زندگی

۴۹ تفکر چیست؟

۵۱ تفاوت تفکر و تخیل

۵۳ چگونه مهارت اندیشیدن را در خود تقویت کنیم؟

۵۵ مباحثه، روشی قاطع برای پرورش اندیشه

۵۶ ویژگی‌های افرادی که باید در مباحثه شرکت کنند

۶۰ ویژگی‌های مباحثه خوب

۶۰ ۱. روشن بودن موضوع بحث

۶۱ ۲. مهم بودن مباحثه

۶۳ ۳. ورزیدگی مباحثه کنندگان

۶۵ **مهارت مطالعه کردن**

۶۵ مطالعه لذتبخش را بیاموزیم!

۶۶ چگونه مهارت مطالعه کردن را تقویت کنیم؟

۶۸ **سخن پایانی**

۶۸ فکر نکردن به اندازه فکر کردن در زندگی اهمیت دارد

۷۰ از طریق حذف لذت، به لذت برسیم.

۷۱ استراحت را از طریق برنامه داشتن به دست آوریم

سرآغاز...

با نام و یاد خداوند بزرگ.

پس از ارائه کتاب خودشناسی از مجموعه نوجوان و مهارت‌های زندگی اکنون کتاب دوم این مجموعه را با ارائه مباحثی در زمینه تقویت مهارت‌های فردی و ذهنی با عنوان خودسازی، آغاز می‌کنیم.

در ابتدا به توضیح مفهوم مهارت‌های زندگی می‌پردازیم و با ارائه مطالب مربوط به نقش عقیده در زندگی انسان وارد مباحث خودسازی می‌شویم، اشاره به نقش تحصیل در زندگی و مهارت شاگردی کردن، مهارت اندیشیدن و راه‌های پرورش اندیشه و مهارت مطالعه کردن مباحثی است که در این کتاب به آن اشاره خواهیم کرد.

روان‌شناسی علمی است که رفتارها و خصوصیات روانی انسان را مطالعه می‌کند، به کمک علم روان‌شناسی، نه تنها می‌توانیم ویژگی‌های رفتاری و روانی خود را بهتر بشناسیم، بلکه می‌توانیم روش‌های مناسب برای رعایت بهداشت روانی و چگونگی سالم زیستن را بیابیم. تعلیم و تربیت نیز با کمک گرفتن از روان‌شناسی و فلسفه، راه رسیدن به یک زندگی انسانی و شکوفا را، در اختیارمان قرار می‌دهد.

هدف همه انسان‌ها در زندگی رسیدن به سعادت و خوشبختی حقیقی است. در این میان مرحله نوجوانی و جوانی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. انسان اولین گام‌های هوشیارانه زندگی خویش را در نوجوانی بر می‌دارد. از این رو باید تلاش کند تا از طریق شناخت صحیح از خود و جهان، این قدم‌ها را درست تر و محکم‌تر بردارد. نوجوانی و جوانی آغاز راه یک زندگی است که بر انتخاب و اختیار استوار است. قبل از دوره نوجوانی، هنگام کودکی شیوه زندگی به تمام معنی بر انسان تحمیل می‌شود. هیچ انسانی نتوانسته است شیوه زندگی دوره کودکی خود را، خود انتخاب کند. هر کودکی در هر محیطی که متولد می‌شود، این محیط است که به او می‌گوید تو باید چگونه که من می‌گویم زندگی کنی! و کودک نیز بدون مقاومت زیاد آن را می‌پذیرد. ولی بعد از این دوره «هوشیاری» او به حدی می‌رسد که می‌تواند دست به انتخاب بزند و راه زندگی خود را همان گونه که هست و یا بهتر از آن و یا خدای ناخواسته بدتر از آنچه هست، ادامه دهد. از این دوره به بعد دیگران، انسان را به عنوان یک موجود صاحب «اختیار» می‌شناسد. هر چند که نوجوانی دنباله کودکی است، اما اضافه شدن دو عنصر بسیار مهم «هوشیاری» و «اختیار»، آن را به شکل معنا داری از کودکی جدا می‌کند.

در صورتی که انسان در مراحل نوجوانی و جوانی سعی می‌کند اخلاق و عادت‌ها را در خود ایجاد کند و شخصیت خود را به نحو مطلوب بسازد، می‌تواند گام‌های بعدی زندگی را بهتر و سریع‌تر بردارد. نوجوان و جوانی که شیوه مطالعه درست را می‌شناسد و خود را به مطالعه کردن منظم عادت می‌دهد، با سرعت زیاد می‌تواند خود را به مراتب عالی علمی برساند. انجام چنین کاری در سنین سی یا چهل سالگی به دشواری امکانپذیر است.

در این مجموعه، سعی خواهیم کرد مسائل اساسی را، آنگونه که در زندگی مورد نیاز ماست، با کمک گرفتن از دانش‌های