



برای همه ریزی دانشجویی

(تأسیس، تهذیب، ورزش)

تأسیس:

علیرضا ملک شاهی

کارشناس ارشد برنامه ریزی آموزشی و عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی رودهن

مریم ملک شاهی

کارشناس ارشد رفتار حرکتی و مدرس دانشگاه علم و فناوری مازندران

نصرالله ملک شاهی

کارشناس بهداشت و درمان «پرستار»

۱۳۹۲



سرشناسه: ملک شاهی، علیرضا، ۱۳۶۳
 عنوان و نام پدیدآور: برنامه‌ریزی دانشجویی (تحصیل، تهذیب، ورزش) / مؤلفان علیرضا ملک شاهی،
 مریم ملک شاهی، نصرالله ملک شاهی.
 مشخصات نشر: تهران، هدفمند: ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.: جدول، نمودار: ۲۲×۳۹ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۷۸-۳-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: آموزش و پرورش
 موضوع: تقوا
 موضوع: ورزش برای جوانان
 پایه افزوده: ملک شاهی، مریم، ۱۳۵۹
 شناسه افزوده: ملک شاهی، نصرالله، ۱۳۶۰
 ردیف ملی کنگره: ۷/۱۴/۷/۴۱۳۹۲ LB
 رده بندی یوپی: ۱/۳۷۰
 شابک کتابخانه ملی: ۳۴۱۱۵۶۲



عنوان: برنامه‌ریزی دانشجویی (تحصیل، تهذیب، ورزش)

مؤلفان: علیرضا ملک شاهی، مریم ملک شاهی، نصرالله ملک شاهی

نوبت چاپ: اول - ۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات هدفمند

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۷۸-۳-۷

"کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است"



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: تحصیل
۱۰	پیشرفت علمی و توسعه
۱۱	علم و آگاهی
۱۵	کتاب هویت و ماهیت انسانی
۱۶	طلب علم برای خدا
۱۷	بردیت بهره علم
۱۸	علم ارزش دارد پس به چه قیمتی!
۲۱	آداب تحصیل و علم
۲۳	سخنان امام صادق (ع) در آداب تحصیل علم
۲۵	رابطه بین تعلیم و تربیت
۲۶	شهید مطهری و تعلیم و تربیت
۲۸	اثر تعلیم با ابعاد و جلوه های تربیت تزکیه
۳۲	مقدمه و تاریخچه ی تحصیل در ایران
۳۶	روش ها و فنون بهبود مطالعه ی صحیح
۴۴	اصول و ابعاد برنامه ریزی درسی برای دستیابی به موفقیت
۴۹	بیانات امام خمینی (ره) درباره دانشجوی و دانشگاه
۵۱	سخنان امام خامنه ای (حفظه الله) در مورد تحصیل علم
	فصل دوم (تهذیب)
۷۴	شناخت نفس
۷۵	خودسازی و تهذیب نفس در معارف دین
۷۶	نفس اماره در منشوی مولوی
۷۷	تزکیه و تهذیب
۷۸	تزکیه ی بدنی
۷۹	امراض بشر



۹۱	اصول علمی و عملی برای معالجه ی مبارزه با نفس
۹۴	دستور العمل های اخلاقی
۹۶	مبارزه با نفس اماره در احادیث
۹۹	فواید کشتن نفس اماره در مثنوی مولوی
۱۰۲	گذرنامه های ورود به بهشت
۱۰۴	ترکیه ی نفس، مهمترین مطلب در قرآن
۱۰۵	تقوا، گام نخست ترکیه
۱۱۰	ماه رمضان، دوره کوتاه مدت تقواسازی
۱۱۱	اهمیت و جایگاه تقوا
۱۱۳	مراحل و درجات تقوا
۱۱۴	تقوا در سطح الجاهله
۱۱۷	تقوا در دیدگاه شهید مطهری
۱۱۷	تهذیب نفس در کلام بزرگان
۱۲۰	راه های بیداری روح از خواب غفلت
۱۲۲	خودسازی
۱۲۲	زمان خودسازی
۱۲۴	تقوا در کلام حضرت امام خمینی (ره)
۱۲۵	تهذیب و ترکیه ی نفس از نگاه امام خمینی (ره)
۱۲۶	قدم اول در تهذیب
۱۳۲	مراحل و عوامل تهذیب نفس از نظر امام (ره)
۱۳۴	روش های تهذیب نفس از منظر امام (ره)
۱۳۷	تهذیب و ترکیه ی نفس در بیانات امام خامنه ای (حفظه الله)
	فصل سوم (ورزش)
۱۴۰	تاریخچه ی پیوند تن و روان
۱۴۳	ورزش چیست؟
۱۵۶	تأثیر ورزش در شخصیت
۱۵۶	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن

۱۵۷	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۱۵۸	تأثیر ورزش در بهبود حالات خلقی گذرا
۱۶۰	نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت
۱۶۲	تأثیر ورزش بر فرهنگ
۱۶۲	تأثیر ورزش بر حافظه
۱۶۵	ورزش از منظر قرآن
۱۷۰	ورزش از منظر احادیث اسلامی
۱۷۵	ورزش از منظر رنگان
۱۷۶	ورزش از نگاه حضرت امام خمینی (ره)
۱۷۸	ورزش از نگاه حضرت امام خامنه ای (مدظله العالی)
۱۸۴	درباره ی مؤلفان
۱۸۸	منابع



پیشگفتار

اسلام برای پرورش نسل های عالم، فرهیخته و با ایمان، توصیه های ویژه ای دارد که حاصل همه آن ها را می توانیم در دو واژه ی «تعلیم و تهذیب» خلاصه کنیم.

اهمیت این دو مقوله به قدری زیاد است که خداوند متعال آن ها را از اهداف مهم رسالت پیامبر خاتم (ص) برشمرد، به عنوان نمونه در قرآن کریم می خوانیم: «ما رسول گرامی خود را به سوی خلق فرستادیم تا آیات ما را برای شما تلاوت کند و نفوس شما را از پلیدی و آلودگی جهل و شرک، پاک و منزّه گرداند و به شما تعلیم کتاب الهی و حکمت دهد و از او هر چه را که نمی دانید، بیاموزید»^۱ و آنقدر امر تعلیم و تزکیه را به همان به آن ها دارای اهمیت است که خداوند متعال در چندین آیه ی دیگر، به سبب های مختلف آن ها را مورد تأکید قرار داده است.^۲

بدیهی است این تأکیدات برای آن است که انسان ها رمز و راز اصلی سعادت مندی دنیا و رستگاری آخرت خویش را بیابند. از طرفی باید دانست که از لوازم توفیق در امر دانش و بینش، برخورداری از سلامت جسمانی است، به گونه ای که امیر مؤمنان (ع) در مناجات خود با خداوند متعال این گونه دعا می کنند: «قَوِّ عَلَی خِدْمَتِکَ جَوَارِحِی»، خدایا اعضاء و جوارح مرا برای خدمت به خلق خودی گردان. بنابراین سلامت و قدرت جسمانی نیز در این مسیر مهم تلقی می شود که با لطف الهی و توجه به برخی مقدمات لازم مانند ورزش بدست می آید و ما باید این مقدمات را به جامعه منتقل کنیم.

۱. سوره بقره / آیه ۱۵۱

۲. بقره / ۱۲۹ و ۱۲۳ - آل عمران / ۱۴۶ - جمعه / ۲ و ...

اکنون کتاب حاضر که با کوشش استاد ارجمند جناب آقای علیرضا ملک شاهی و همکاران گرامی ایشان تدوین گردید، تلاش شایسته ای را در راستای هدف مذکور به انجام رسانده اند و به معرفی سه رکن اساسی یک زندگی تکامل یافته پرداخته اند که عبارتند از: «تحصیل، تهذیب، ورزش»؛ و اتفاقاً این توصیه ی مؤکدی است که ره معظم انقلاب حضرت آیه الله العظمی امام خامنه ای (مد ظله العالی) هم در نصایح مشفقانه خود به جوانان عزیز، بویژه به دانشجویان گرامی بیان فرمودند. امیدواریم این کوشش در راستای اعتلای کلمه حق و پرورش نسل های عالم و مهذب، مؤثر واقع شود.

«والسلام»

محمد ابراهیم سراج^۲

ربیع الاول ۱۴۳۵

۱۳۹۲ / ماه