

۰۹۷۰۹۴

نقشه راه زندگی (۱)

مهدی دادخواه ثانی ملایی

www.ketab.ir

نام کتاب: نقشه راه زندگی (جلد یکم)

پدیدآور: مهدی دادخواه ثانی ملایی

ناشر: نشر پشوتن (تلفن: ۰۲۱-۴۴۳۷۵۶۳۵)

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۹۶-۲۹-۶

شابک جلد: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۹۶-۳۰-۲

نوبت چاپ: یکم، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: پارسیان

تهران: انقلاب، انتشارات نگاه، کوچه قدیری، پلاک ۲۳، ط ۲، واحد ۴

تلفن: ۶۶۹۷۱۲۵۱ - فکس: ۶۶۹۷۱۲۵۳

حق چاپ محفوظ و منافی به مؤلف است.

www.pashootan.com

فهرست مطالب

۱	تقدم
۳	رفع و برطرف کردن ترس از شروع کردن و اقدام در ۸ قدم
۱۳	انضباط شخص چیست؟
۲۱	تعیین اولویت‌ها
۲۹	بهبود عملکرد و افزایش توانایی در زندگی
۵۵	بهبود مستمر به کمک چرخه دمینگ
۶۵	پشتکار چیست؟
۶۷	اثر مرکب چیست و فواید آن کدام است؟
۷۵	اهمال کاری چیست؟
۸۳	کمال‌گرایی
۹۳	سحرخیزی
۱۰۱	برنامه‌ریزی در زندگی
۱۲۱	قانون پارکینسون چیست؟
۱۲۹	قانون پارتو چیست؟

مهارت‌های تفکر از جمله مهم‌ترین ابزارهای رشد و پرورش فردی هستند که توانایی ما را برای مواجهه با مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی روزمره افزایش می‌دهند. مهارت‌های تفکر نیازمند چنین راهکارهایی است که با اصالت، انسجام، و خلاقیتی فزاینده، آمیخته‌ای از معنا و موفقیت را برای ما به ارمغان می‌آورند. زندگی ما ترکیبی منحصر به فرد از جزئیات و درهم‌تنیدگی‌هاست و شناسایی این شکنج‌ها بدون افزایش قابلیت‌ها و ظرفیت‌های فردی به سادگی میسر نیست. هماهنگی بین زندگی درونی و زندگی بیرونی نباید با حاصل جمع صفر باشد. تضارب احساسات و مسئولیت‌ها از پیش برد شکست خورده است. گزینه‌های مکرر، فرصت‌ها، تهدیدات، و در مجموع تمامی رویدادهای کلیدی حیات فردی و جمعی ما نیازمند آموزش و تمرین مهارت‌های راهگشا، رشدی و تفکر است. از این منظر، همه‌ی ما به راهبردی کلان و تاکتیک‌های مؤثر برای رسیدن به آن نیازمندیم تا خود، خانواده، اطرافیان، کسب‌وکار، و جامعه را در چشم‌انداز، بعد و نظاره کنیم. کتاب حاضر حاصل مساعی نظری نگارنده در این مسیر است.

نقشه‌ی راه زندگی قصد دارد تا پیوندی میان موفقیت فردی و رفاه فردی و بینشی نو به مکانیک زندگی مولد و رضایت‌بخش باشد. مهارت‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شوند هر یک به تنهایی به وجوهی از سطح زندگی فردی و جمعی می‌پردازند و در کنار هم می‌توانند برای هدایت و پرورش توانایی‌های افراد مؤثر باشند. زندگی مدرن حاصل یکپارچگی هدفمند و رویکردی تخصصی است. از این رو، زندگی فردی که در پیوندی جدایی‌ناپذیر با حیات اجتماعی قرار دارد نباید از تخصصی‌شدن تهی و با زیست جمعی انسان مدرن ناموزون باشد. از سویی، در عصر شبکه‌های اجتماعی و

شتاب روزافزون فناوری‌های نوظهور، هیچ‌کس قادر نیست بدون مهارت‌های زندگی از کوران اطلاعات فزاینده جان سالم به در برد. از سوی دیگر، تداخل مرزهای زندگی فردی و جمعی، هیچ‌ساحتی در زندگی بشر را بی‌نیاز از تکنیک‌های هدایت و کنترل باقی نگذاشته است. به‌خصوص که انتظارات اجتماعی نیز به‌نوبه‌ی خود در حال دگرگونی است: محو هنجارهای سنتی، شکل‌گیری نقش‌های جدید، مسئولیت‌های خانودگی، و مشارکت اجتماعی.

نقشه‌ی راه زندگی طرح کلی دستیابی به رویاهایی است که چه‌بسا در سر پروانیم اما هنوز راهکاری برای دستیافتن به آن‌ها در اختیار نداریم. کسب موفقیت و دیعه‌ای آسمانی نیست که بی‌هیچ تلاشی در اختیار ما قرار گیرد، بلکه باید به‌تنهایی و با صرف وقت و انرژی به آن دست پیدا کنیم. این کار نیازمند تفکر، و ایجاد تدرین در زندگی درونی و بیرونی است که در نقشه‌ی راه زندگی به تکنیک‌های پرورش و بالاسازی تبدیل می‌شود. پردازیم این اثر متشکل از چند گفتار پیوسته است. بهترین شیوه‌ی مطالعه‌ی این کتاب، بررسی اجمالی گفتارها و سپس ورود به مباحث هر یک و تمرین تکنیک‌های مربوطه است. در به‌کارگیری هر تکنیک انعطاف‌پذیر باشید و از مباحث مشابه در سایر گفتارها استفاده کنید؛ بنابراین، مرور اجمالی ابتدایی برای اشراف کلی بر مباحث کتاب ضروری به نظر می‌رسد. نقشه‌ی راه زندگی تلاشی خرد است برای دستیابی به زندگی بروی حمایت‌بخش و زیست اجتماعی مطلوب‌تر. امید است راهکارهای معرفی‌شده در این مجال امکانی برای مخاطبان فارسی‌زبان و به‌خصوص نوجوانان و جوانان فراهم کند تا با عدولیت و برنامه‌ریزی دقیق زندگی فردی خود، زیست‌جهانی متفاوت را تجربه کنند.