



خودسازی با زبان ساده

نویسنده:
محمدرضا جباران

www.ketab.ir

سرشناسه: جباران، محمدرضا ۱۳۷۷

عنوان و نام پدیدآور: خودسازی به زبان ساده / محمدرضا جباران

مشخصات نشر: مشهد: به نشر (آستان قدس رضوی)، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۲۱ ص.، مصور

فروست: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۲۹۹۴

مهارت های طلایی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۳۵۳۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص، [۱۱۵]-[۱۲۱]

موضوع: خودسازی--جنبه های مذهبی--اسلام

موضوع: Self-actualization (Psychology) -- Religious aspects -- Islam

موضوع: اخلاق اسلامی

موضوع: Islamic ethics

شناسه افزوده: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزوده: Behnashr (Astan Quds Razavi Publications)

رده بندی کنگره: BPT۲۰

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۸۰۷۱



به نشر

انتشارات آستان قدس رضوی



خودسازی به زبان ساده

محمدرضا جباران

نوبت چاپ | اول ۱۴۰۰

شمارگان | ۵۰۰ نسخه

قطع | رقعی

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک | ۹۷۸-۹۶۴-۰۰۲-۳۵۳۱-۷

۲۹۹۴

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۲۵۰,۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد ص.ب. ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

سامانه پیامکی | ۳۰۰۰۴۲۰۹ شبکه‌های اجتماعی | ۰۹۰۲۷۶۵۲۰۰۸

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

اینستاگرام | [behtarinhaye_nashr](https://www.instagram.com/behtarinhaye_nashr)

فهرست

۹	اشاره
۱۱	مقدمه
۱۲	پیش فرض‌ها
۱۳	فصل اول: انگیزش (انگیزه‌سازی)
۱۵	عوامل انگیزه‌ساز
۱۵	الف) عوامل فکری انگیزه‌ساز
۱۶	۱. خود را بشناسیم
۱۷	۲. مقصد را بشناسیم
۱۸	ب) عوامل رفتاری انگیزه‌ساز
۱۸	۱. میل و انگیزه ایجاد کنیم
۱۸	۱-۱. ارزش موضوع آگاه شویم
۱۹	۱-۲. به شبهات و اشکالات پاسخ دهیم
۱۹	۲. هدف‌گذاری کنیم
۲۱	۱-۲. ویژگی‌های هدف
۲۱	۱-۲-۱. وضوح و صراحت داشته باشد
۲۱	۱-۲-۲. باتوانایی ما تناسب داشته باشد
۲۲	۲-۲. فایده‌های هدف‌گذاری
۲۳	۳. محیط‌مان را تغییر دهیم
۲۳	۴. دوستان‌مان را تغییر دهیم
۲۵	۵. الگو تعیین کنیم
۲۵	۶. مراقب سلامت جسمانی، روانی خود باشیم

مقدمه |

خودسازی ایده‌ای است قرآنی که در سخنان پیشوایان معصوم علیهم‌السلام تفسیر و تبیین شده است. به همین دلیل، نمی‌توان مسلمانی را یافت که از مفهوم آن تصویری، اگرچه مبهم، نداشته باشد و آرزویش را در سر نپروراند. بالاتر اینکه، چون مبارزه با زشتی و ردیلت مطابق با ساختار فطری وجود ماست، اگر فطرت انسانی خود را در خاک نفس حیوانی مدفون نکرده باشیم - صرف نظر از دین و مذهب - به این راه علاقه‌مندیم. با این همه، این راه همیشه رهروان اندکی داشته است؛ چراکه اکثر ما، به رغم پسند و آرزوی این راه، از پنهان کردن در آن می‌هراسیم؛ زیرا نمی‌دانیم از کجا باید شروع کنیم، چه مسیری را باید بپیماییم و در این راه چه خطرهایی پیش پایمان خواهد بود؛ بسیاری نیز با آنکه پا در راه می‌گذاریم، پس از طی مسیری کوتاه یا بلند منصرف می‌شویم و به زندگی عادی خود برمی‌گردیم.

هدف از این نوشتار نشان دادن راهکارهایی است که شروع خودسازی را امکان‌پذیر و تداوم آن را تسهیل می‌کند. مباحث آینده این کتاب پنج اقدام را به عنوان پیش نیاز خودسازی به شما پیشنهاد می‌کند:

۱. انگیزه‌سازی،
۲. خودشناسی،
۳. پاسداری از داشته‌ها،
۴. کسب نشاط،
۵. اصلاح عادت‌ها.