

# نوسازی زندگی

تألیف:

دکتر حسین عبداللہی

عضو هیأت علمی دانشگاه علامہ طباطبائی



سرشناسه: عبداللہی، عین، ۱۲۶-  
 غنوان و نام پدید آور: نوسازی زندگی / حسن عبداللہی.  
 مشخصات نشر: تهران: دانشگاه علامہ طباطبائی، ۱۱.  
 مشخصات ظاہری: ۱۸۵ ص.  
 فروست: انتشارات دانشگاه علامہ طباطبائی، ۳۶۷.  
 شابک: ۵-۱۹۶-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸-۱۰۰۰۰۰  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: نگرش (روان شناسی) — تغییر  
 موضوع: تحول (روان شناسی)  
 موضوع: راه و رسم زندگی — جنبہ های روان شناسی  
 موضوع: خودسازی  
 شناسه افزوده: دانشگاه علامہ طباطبائی. مرکز چاپ و انتشارات  
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ن ۲ ع / ۳۲۷ B  
 رده بندی دیوئی: ۱۵۳/۸۵  
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۸۹۴۶

## نوسازی زندگی

تألیف:

دکتر حسین عبداللہی

زیر نظر - مونت پژوهشی دانشگاه

شابک: ۵-۱۹۶-۲۷-۲۶-۹۷۸

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار: مہرناز بوجاری صفت

طراح جلد: رسول خسروی بیگی

شمارگان: ۵۰۰

مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی: تهران، بلوار دہدہ المپیک،

تقاطع بزرگراه شہید ہمت

شماره تلفن مرکز چاپ: ۴۴۷۳۷۶۵۵ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۳۴۸۷

چاپ اول ۱۳۹۵ قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

## پیشگفتار

هدف اصلی نوشتار حاضر این است که به خواننده بگوید در هر مرحله‌ای از عمر که هستیم می‌توانیم شیوه تفکر، تحلیل مسائل و سرانجام زندگی خود را تغییر دهیم. در نتیجه، بهره‌وری ما حداکثر می‌شود، لیافت و شایستگی بیشتری کسب می‌کنیم و به‌سوی کمال و تعالی حرکت می‌کنیم. هر کسی در ذهن خود دنیای ویژه خود را به‌وجود آورده است. تأکید نوشتار حاضر بر بازنگری دنیای پخته‌شده در ذهن و ایجاد دنیای نوینی است که بهتر از دنیای قبل باشد. فاصله بین دنیا آمدن و ترک دنیا فرصتی است بسیار گران‌بها که وجود خود را در مسیر تحول و تکامل قرار دهیم و به قدر امکان خود را متعالی سازیم.

ایده اولیه نوشتن کتاب حاضر زمانی شکل گرفت که خود پس از پشت سر گذاشتن فراز و نشیب‌های فراوان در زندگی، مطالعه کتاب‌های متعدد و اندیشیدن برای یافتن راه‌حل مقابله با مشکلات زندگی به این نتیجه رسیدم که بهتر است تمام خاطره‌های ناخوشایند و آزاردهنده گذشته را فراموش کنم. با تجربیاتی که خواسته یا ناخواسته به‌دست آورده‌ام زندگی جدیدی را شروع کنم. شروع زندگی جدید بازگشت به

دوران اولیه تولد و کودکی نیست. چنین چیزی اساساً غیرممکن است، اما انسان می‌تواند با تغییر نگرش و باورهای خود، جور دیگری به زندگی نگاه کند و تعریف جدیدی از زندگی بدست دهد. به گفته‌ای دیگر دست به نوسازی زندگی بزند. مهم این نیست در چه سن و سالی باشیم مهم این است که ضرورت تغییر، اصلاح و تعالی را درک کرده و براساس آن برای بهبود زندگی خویش دست به اقدام بزنیم.

خوشبختانه در حال حاضر آثار فراوانی از نویسندگان بزرگ جهان در دسترس مشتاقان کسب علم و تجربه است، اما غالب این کتاب‌ها به صورت ترجمه بوده و محتوای آن‌ها بیشتر در فرهنگ مغرب زمین مطرح بوده و کاربرد دارند. برخی از مطالب این قبیل آثار با ویژگی‌های فرهنگی جامعه ما تناسب چندانی ندارند، یا حداقل مسئله جامعه از چند اشاره به این نکته به هیچ وجه بیانگر غیرمفید بودن کل محتوای آثار ترجمه‌شده نیست و مؤلف، خود به مطالعه بسیاری از این قبیل آثار پرداخته و از آن‌ها بهره‌بردار شده است. در این کتاب کوشش شده است با توجه به بافت فرهنگی جامعه ایرانی به ضرورت تغییر و تحول در زندگی پرداخته شده و خوانندگان در این راستا برانگیخته شوند.

اثر حاضر دربردارنده بحثی درباره نرگزارش و تواندیشی در عرصه‌های مختلف زندگی انسانی است. تأکید این نوشتار بر نوگرایی به ذهن و به تبع آن نوگرایی در محیط اجتماعی و طبیعی است. تلاش نویسنده بر این است که به مطالب را به زبانی ساده و به گونه‌ای خلاصه‌شده برای خواننده بیان کند؛ در نتیجه، پیام در کمترین زمان به خواننده منتقل شود. محتوای کتاب در پنج فصل ساماندهی شده است. سازماندهی محتوای کتاب سعی بر این بوده که مطالب هم سنخ تحت یک عنوان قرار گیرند. هر چند ممکن است برخی مطالب را تحت عناوین مختلف قرار داد و این به سلیقه و برداشت افراد بستگی دارد. مخاطب این نوشتار همه کسانی هستند که می‌خواهند زندگی نوینی بنیاد کنند.

دوست دوران مدرسه‌ام، دکتر وهاب جهانی اصل، وقت زیادی را صرف مطالعه پیش‌نویس این اثر کرده‌اند. دقت ایشان ستودنی است. اصلاح نکات فراوانی در نسخه

ماقبل نهایی را مدیون پیشنهادهای ارزشمند ایشان هستیم. از همه دانشجویان عزیزی که نسخه اولیه این اثر را مطالعه کرده و نکاتی را به مؤلف یادآور شدند صمیمانه متشکرم. همچنین تلاش همکاران ارزشمندم در مرکز چاپ و انتشارات معاونت پژوهشی دانشگاه علامه طباطبائی قابل تقدیر است.

خداوند مهربان در قرآن کریم به بندگان خود بشارت می‌دهد که قول یا سخنان مختلف را گوش فرادهند و سپس بهترین آن‌ها را اختیار کنند. شاید این فرموده خدای متعال بهترین شاهد برای آزادی بیان و اختیار انسان‌ها در انتخاب سخنان نیک و پسندیده باشد تا با تکیه بر آن‌ها بر رشد عقلی و شناختی خود بیفزایند و به سوی سعادت رهنمون شوند. خداوند متعال به انسان‌ها توانایی‌های عظیمی به‌ویژه در بُعد اندیشه و تفکر داد است و هر کس می‌تواند با استفاده از نعمت اندیشه به باورهای برسد و آن را ره توشه زندگی خود قرار دهد. نگارنده ایده‌ها و برخی تجربیات خود را در این کتاب بیان کرده است؛ در نهایت بازخورد از سوی خوانندگان محترم بدون تردید به غنای مطلب یاری می‌رساند. لذا از محوم خوانندگان عزیز درخواست دارد نقد، نظرات اصلاحی و پیشنهادهای سازنده خود را از طریق پست الکترونیکی<sup>۱</sup> ارسال نمایند. خداوند متعال را به خاطر همه نعمت‌ها به ریژه توفیقی که در تدوین این اثر به بنده عطا کرد بی نهایت شکر گزارم.

حسین عبداللہی

دانشیار مدیریت آموزشی

دانشگاه علامه طباطبائی

## فهرست مطالب

مقدمه

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۱  | فصل اول: چیستی و چرایی نوسازی زندگی |
| ۴  | چیستی نوسازی زندگی                  |
| ۸  | چرایی نوسازی زندگی                  |
| ۱۱ | معنای زندگی                         |
| ۱۵ | زندگی شیرین است                     |
| ۱۷ | نوسازی زندگی زمان‌بر است            |
| ۱۸ | عوامل مؤثر در نوسازی زندگی          |
| ۱۹ | عوامل مؤثر در موفقیت                |
| ۲۱ | خصوصیات نوسازان زندگی               |
| ۲۲ | لذت نوسازی                          |
| ۲۴ | نوسازی زندگی و شکل دادن به آینده    |
| ۲۵ | نوسازی زندگی و تفکر خلاق            |
| ۲۷ | قراردادهای ذهنی                     |

۲۸. متاع گران‌بهای عمر
۲۹. آثار رنج در زندگی
۳۲. سرنوشت بهم گره خورده انسان
۳۳. کمیت و کیفیت زندگی

## ۳۷ فصل دوم: خود و نوسازی زندگی

۴۰. خود را کشف کنیم
۴۳. روی خود سرمایه‌گذاری کنیم
۴۵. خودمان باشیم
۴۹. نوسازی خویشتن
۵۳. تغییر را از خود آغاز کنیم
۵۶. خود مستقل از افکار
۵۷. معمار زندگی خود باشیم
۶۱. فقط با خودمان مسابقه دهیم
۶۳. تغییر و توسعه
۶۶. به خود آرامش دادن
۶۸. می‌توانیم احساس خود را تغییر دهیم
۶۹. غریب ذهنی
۷۰. گرداب فکری
۷۱. ضعف ایمان
۷۲. رویدادها را چگونه تعبیر می‌کنیم؟
۷۴. ماندن در فضای ذهنی خاص
۷۵. اجتناب از مطلق‌اندیشی

## ۷۹ فصل سوم: سازوکارهای نوسازی زندگی

۸۱. برنامه‌نوسازی تدوین کنیم
۸۳. موقعیت خود را در تصویر بزرگ تعیین کنیم
۸۴. هدف‌های راهبردی خود را تعیین کنیم

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۸۶  | امکانات و منابع لازم را پیش‌بینی و فراهم کنیم |
| ۸۶  | هدف‌های خود را به مرحله اجرا بگذاریم          |
| ۸۷  | دستاوردهای خود را ارزشیابی کنیم               |
| ۸۸  | برنامه سال نو                                 |
| ۸۹  | نوسازی زندگی روشمند است                       |
| ۹۱  | چه زمانی نوسازی را آغاز کنیم؟                 |
| ۹۲  | تحلیل سیستم نوسازی زندگی                      |
| ۹۳  | مدیریت بر خود                                 |
| ۹۶  | قضاوت درباره دیگران                           |
| ۹۷  | به پیامدهای هر تصمیم نکت بسندیشیم             |
| ۱۰۱ | هیچ کاری را به تأخیر نیندازیم                 |
| ۱۰۲ | مسائل به یک‌باره حل نمی‌شوند                  |
| ۱۰۳ | الگو و استاد خود را انتخاب کنیم               |
| ۱۰۴ | کار را از جایی شروع کنیم                      |
| ۱۰۷ | مسئولیت‌پذیری                                 |
| ۱۱۰ | تعادل بین توجه به حال و آینده                 |
| ۱۱۲ | تلاش جمعی معجزه می‌کند                        |
| ۱۱۳ | فرصت انتخاب                                   |
| ۱۱۷ | <b>فصل چهارم: الزامات نوسازی زندگی</b>        |
| ۱۲۰ | گذشته را نقادانه مرور کنیم                    |
| ۱۲۱ | روش‌یابی                                      |
| ۱۲۱ | برای توانمند کردن خود برنامه داشته باشیم      |
| ۱۲۲ | ساز کردن ابزار                                |
| ۱۲۳ | برای نوسازی هزینه بپردازیم                    |
| ۱۲۴ | نگاه تازه، سبک نوین زندگی                     |
| ۱۲۶ | شکست مرحله‌ای از پیروزی است                   |

- ۱۳۰ ..... در محیط مناسب قرار بگیریم
- ۱۳۱ ..... جهان مدرسه بزرگی است
- ۱۳۴ ..... سلامتی خود را جدی بگیریم
- ۱۳۶ ..... دم را غنیمت شمريم
- ۱۳۹ ..... منعطف و اصلاح پذیر باشیم
- ۱۴۲ ..... نسبت به علائم محیط هوشیار باشیم
- ۱۴۳ ..... زندگی، مسیر یا مقصد؟

## ۱۴۷ ..... فصل پنجم: مهارت‌های نوسازی زندگی

- ۱۵۰ ..... ذهن آگاه
- ۱۵۲ ..... با ترس و ناامید، مواجهه کنیم
- ۱۵۳ ..... حل مسائل جدید با روش‌های جدید
- ۱۵۴ ..... عادت‌ها را غریب کنیم
- ۱۵۵ ..... چگونه از زندگی بیشتر لذت ببریم
- ۱۵۶ ..... لذت لحظه حال
- ۱۵۹ ..... تفکیک امور از یکدیگر
- ۱۶۱ ..... به تغییر، عادت کنیم
- ۱۶۱ ..... خردبینی در مقابل کلان‌بینی
- ۱۶۲ ..... روابط انسانی خود را توسعه دهیم
- ۱۶۵ ..... رهاسازی ذهنی
- ۱۶۸ ..... خط قرمز ما چیست؟
- ۱۷۰ ..... شکر گزار داشته‌های خود باشیم
- ۱۷۳ ..... منابع و مآخذ

## ۱۷۷ ..... نمایه

- ۱۷۷ ..... نمایه موضوعی
- ۱۸۱ ..... نمایه اسامی
- ۱۸۳ ..... نمایه اشعار

## مقدمه

هر نفس نو می‌شود دنیا و ما  
بی‌خبر از نوشدن اندر بقا  
(مولانا)

فرصت زندگی، نعمتی است که خالق هستی به هر یک از ما عطا کرده است. این فرصت محدود است بنابراین هر لحظه‌ای از آن گران بها را در نظر بگیرد. از سوی دیگر، انسان ظرفیت‌های نامحدودی برای رشد و تعالی دارد. اما آیا همه ما از این ظرفیت‌ها آگاه هستیم؟

اگر پاسخ مثبت است، چرا از این ظرفیت‌ها به نحو مطلوب استفاده نمی‌کنیم؟ هر اندازه که وجود خود را در مسیر تعالی قرار دهیم به همان اندازه رضایت درونی حاصل می‌کنیم. قرار گرفتن در مسیر تحول و تعالی و رسیدن به رضایت حقیقی و آرامش درونی در زندگی بزرگ‌ترین دستاورد و سرمایه هر انسانی است. همه ما خواهان چنین ویژگی‌های ارزشمندی در زندگی خود هستیم، ولی خواستن به تنهایی کافی نیست باید شرایط را نیز مهیا کرد و اسباب لازم را فراهم ساخت. عمر انسان محدود است. باید از هر لحظه آن به بهترین شکل ممکن استفاده کرد.

انسان موجودی است متفاوت با سایر موجودات کره زمین؛ بسیاری از ویژگی‌ها و توانمندی‌های انسان هنوز ناشناخته مانده است. شناخت علم از انسان یک شناخت عمومی است. یعنی ویژگی‌های شناخته شده درباره انسان مربوط به فرد خاصی نیست. بشر این ویژگی‌ها را درباره خود کشف می‌کند، اما هر یک از ما نیز ویژگی‌های خاصی داریم که منحصر به فرد است. به گفته‌ای دیگر، هر یک از ما علاوه بر ویژگی‌های عمومی انسانی، ویژگی‌های مخصوص به خود داریم که الزاماً با فرد دیگری ندارند. هر کسی پدیده‌ها و موضوعات را از زاویه خود می‌بیند و به یافته‌هایی می‌رسد. همین تفاوت‌های فردی منشأ تنوع در جهان شده و تحولات و پیشرفت‌های شگرفی برای نوع بشر به دنبال داشته است. شرایط زندگی در این جهان، به‌ویژه در کشورهای جهان سوم چنین نیست که هر کس در جایگاه واقعی خویش قرار گیرد. کسانی هستند که جایگاه واقعی خود را می‌شناسند، اما به دلایلی در آن جایگاه قرار نگرفته‌اند. عده زیادی هم هستند که جایگاه واقعی خود را نمی‌شناسند. توانمندی‌هایشان برای خود و زندگی ناشناخته مانده است. چه خوب خواهد بود که در جامعه، به‌ویژه در نظام آموزشی، شرایطی فراهم شود تا هر فردی بتواند استعداد و توانمندی‌های بالقوه خود را بشناسد و در محیط طبیعی و اجتماعی آن را از قوه به فعل تبدیل کند. آنان که خود را می‌شناسند به دنبال یافتن جایگاه واقعی خویش‌اند. تلاش می‌کنند خود را متعالی سازند و مشکلات روزمره نمی‌تواند مانع حرکت آنان شوند. با توجه به استعداد و توانمندی نامحدودی که اغلب انسان‌ها از آن برخوردارند لازم است شرایطی فراهم شود که توانمندی‌ها بر افراد آشکار شوند. راه این کار عظیم کمک به افراد است تا خود را بشناسند. جایگاه واقعی خود را درک کنند و آن را با وضعیت کنونی مقایسه کنند. با چنین مقایسه‌ای تفاوت آنچه باید باشند با آنچه هستند آشکار می‌شود. کسانی که می‌توانند این مقایسه را به درستی انجام دهند نمی‌توانند راضی به وضع موجود باشند؛ زیرا رضایت به وضع موجود به معنی رکود است. روشن است که رکود نمی‌تواند انسان‌های با هوش و فعال را راضی کند. پس، باید کاری کرد و خود را از وضعیت رکود رهانید.

وقتی خود را شناختیم و به توانمندی خود و امکان پذیر بودن تحول و توسعه خود باور پیدا کردیم نگاهی نو به خود و جهان پیرامون خود می اندازیم. در این نگاه، شیوه زندگی ما ادامه زندگی به سبک و کیفیت گذشته نخواهد بود. داستان ضرورت نو سازی زندگی از همین نقطه آغاز می شود.

هر کسی در زندگی خود با مسائل و مشکلاتی مواجه بوده و هست. عادت هایی کسب کرده و برای زندگی خود از سبک معینی پیروی می کند. در طی این فرایند به باور هایی دست یافته است. شما جزو کدام دسته از افراد هستید؟ کسانی که فکر می کنند متعال به نسل سوخته اند؟ یا از دسته کسانی که خود را بر باد رفته تصور می کنند. کسانی که بخش عمده عمر یا بهترین ایام عمر خود را از دست داده اند و تقلای بیشتر را خالی و فایده بی دانند. عواملی که در زندگی ما اثر گذارند کدام ها هستند؟ اگر بخواهیم این مسائل را از روی بند بکنیم به ترتیب چه عواملی در فهرست ما قرار می گیرند؟ چه مقدار از این عوامل تحت کنترل و اختیار ماست؟ کنترل چه عواملی در دست ما نیست؟ ما می خواهیم در کتاب حاضر، با بررسی عوامل مؤثر در زندگی به بازبینی، اصلاح و جایگزینی آن با مواردی کارآمدتر، مؤثرتر، ارزشمندتر و بهتر بپردازیم.