

# خویشتنے خویش را کنیم آباد

■ هادی اکبری

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

۱۳۹۷

|                     |                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : اکبری، هادی، ۱۳۶۵-                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | : خویشتن خویش را کنیم آباد / هادی اکبری؛ ویراستار سیدعلی هاشمی عرقطو. |
| مشخصات نشر          | : کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۷.                                           |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۵۲ ص.: مصور (رنگی).                                                |
| شابک                | : 978-622-6346-20-7                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                |
| موضوع               | : خودسازی                                                             |
| موضوع               | : Self-actualization (Psychology)                                     |
| موضوع               | : تحول (روانشناسی)                                                    |
| موضوع               | : مهارت‌های زندگی                                                     |
| موضوع               | : موفقیت                                                              |
| رده ی کنگره         | : الف ۹۷۹۳۱۷ / خ ۹۷۶۳۷ BF۶۳۷                                          |
| بندی دیویدی         | : ۶۵۰/۱                                                               |
| شماره کتابشناختی    | : ۵۴۶۶۴۹۴                                                             |



مستند انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برهان، روبرو شهید نمى، مجتمع نیلوفر، واحد ۳  
 پایگاه اینترنتی: [Parsianalborz.ir](http://Parsianalborz.ir) | نام: [info@parsianalborz.ir](mailto:info@parsianalborz.ir)  
 شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴ | فکس: ۰۲۶-۳۴۵۶۶۸۰۲۱

## خویشتن خویش را کنیم آباد

نویسنده: هادی اکبری

ویراستار: سید علی هاشمی عرقطو

ناظر فنی: مصطفی مهدوی نیا

طراح و صفحه‌آرا: یاسر صالحی

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: کمال الملک

شابک کتاب: ۷-۲۰-۳۴۴۶-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-6346-20-7

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۲۹۰۰۰ هزار تومان

## فهرست مطالب

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| ۱۵..... | مقدمه                           |
| ۱۶..... | آیا این کتاب برای من مناسب است؟ |
| ۱۷..... | چه تفاوتی با دیگر کتاب‌ها دارد؟ |
| ۱۷..... | این کتاب هدیه دارد              |
| ۱۸..... | خویشتر نویسنده را رسم آباد      |
| ۱۹..... | کنترل چه چیزی در دست است؟       |
| ۲۱..... | فصل اول: چرا مهم است؟           |
| ۲۳..... | داستان آموزش                    |
| ۲۶..... | آغاز تحصیل                      |
| ۲۷..... | چرا آموزش مهم است؟              |
| ۲۷..... | بهترین دوران تاریخ              |
| ۲۸..... | بهتر نشدن به معنای بدتر شدن است |
| ۲۹..... | قدرت انسان                      |
| ۳۰..... | منظور ما چه آموزش‌هایی است؟     |
| ۳۲..... | رانندگی پشت فرمان زندگی         |
| ۳۳..... | خودت را خوش‌شانس‌تر کن          |
| ۳۴..... | پیشگیری بهتر از درمان           |
| ۳۴..... | رضایت درونی                     |
| ۳۵..... | کیفیت توانایی                   |

- ۳۵..... ناخودآگاه انسان
- ۳۷..... دقیقا چه می‌خواهیم بگوییم؟
- ۴۰..... چه موقع سراغ آموزش می‌رویم؟
- ۴۳..... مشکلات تکرارشونده
- ۴۴..... آیا ورزش هزینه دارد؟
- ۴۶..... بهای دانش و رشد
- ۴۹..... ابزارهای آم...
- ۵۳..... فصل دوم: این فایده ای چیست؟
- ۵۵..... ۱- خاطرات مدرسه و دانشگاه
- ۵۶..... ۲- یعنی من تا الان اشیا می‌گویم؟
- ۵۷..... ۳- بدبینی و منفی‌نگری نسبت به ورزش
- ۵۷..... ۴- تنبلی و اهمال کاری
- ۵۸..... ۵- عادت‌ها
- ۵۸..... ۶- وقتشوندارم
- ۵۹..... محیط
- ۶۳..... سبک زندگی
- ۶۴..... توهم دانش
- ۶۷..... با همه چیزدان‌ها چه کنیم؟
- ۶۹..... آیا من هم توهم دانش دارم؟
- ۷۰..... آموزش و پرورش
- ۷۱..... آموزش اصولی چگونه است؟
- ۷۳..... خلاقیت‌گشی
- ۷۳..... جای خالی مهارت‌های مفید

|          |                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| ۷۴.....  | حتما باید به دانشگاه بروی.....                              |
| ۷۴.....  | الگوهای متغیر و روش های تدریس قدیمی.....                    |
| ۷۷.....  | فصل سوم: برخی ثمرات واقعی آموزش همراه با ارائه پیشنهاد..... |
| ۷۹.....  | نیش خانواده در آموزش.....                                   |
| ۸۰.....  | ریش اختلاف ها و جدایی ها.....                               |
| ۸۱.....  | رابطه آموزش و تربیت فرزند.....                              |
| ۸۲.....  | آگاهی شرایط اتفاقات روز.....                                |
| ۸۳.....  | انتخاب های آگاهانه.....                                     |
| ۸۶.....  | نقش آموزش در هنر یک کشور.....                               |
| ۸۷.....  | چگونه یک فرهنگ شناس می شود؟.....                            |
| ۸۹.....  | رابطه آموزش و ثروت.....                                     |
| ۹۱.....  | آیا کسانی که به موفقیت مالی رسیده اند ارزش دیده اند؟.....   |
| ۹۱.....  | اما آیا من باید اقتصاددان شوم؟.....                         |
| ۹۷.....  | هوش مالی چیست؟.....                                         |
| ۹۸.....  | نقش آموزش در کسب و کار.....                                 |
| ۱۰۱..... | این داستان ادامه دارد.....                                  |
| ۱۰۳..... | فصل چهارم: چه چیزی را آموزش ببینیم؟ چگونه کاربردی باشد..... |
| ۱۰۵..... | چه چیزی را آموزش ببینیم؟.....                               |
| ۱۰۶..... | انباشت اطلاعات.....                                         |
| ۱۰۷..... | چه کنیم تا دچار انباشت اطلاعات نشویم؟.....                  |
| ۱۰۸..... | آموزش های مضر.....                                          |
| ۱۰۹..... | استفاده از مشاور و مربی.....                                |

- ۱۱۰ آموزش‌هایی که برای همه ضروری است .....
- ۱۱۱ رشد شخصی .....
- ۱۱۲ منظور از بهبود فردی چیست؟ .....
- ۱۱۳ چگونه رشد شخصی داشته باشیم؟ .....
- ۱۲۷ عمل نجوم: یادگیری با تمام قوا .....
- ۱۲۹ آرایش یادگیری .....
- ۱۲۹ یک عضو سنگفت چیست؟ .....
- ۱۳۱ مغزهای سه گانه .....
- ۱۳۳ عملکرد مغز هنگام یادگیری .....
- ۱۳۳ اما چرا مغز از یادگیری آرزو دارد؟ .....
- ۱۳۶ مسیر عصبی .....
- ۱۴۰ عادت .....
- ۱۴۲ حالا چه کنیم بهتر یاد بگیریم؟ .....
- ۱۴۲ توانا بود هر که؟ .....
- ۱۴۳ یادآوری مهم‌تر از یادگیری .....
- ۱۴۳ تمرکز .....
- ۱۴۴ سبک یادگیری خود را کشف کنید .....
- ۱۴۴ چگونه از تحلیل بافت مغز جلوگیری کنیم؟ .....
- ۱۴۶ یادگیری فعال، راهی برای تازه ماندن مغز در سالمندی .....
- ۱۴۸ یادگیری مادام‌العمر برای منافع مادام‌العمر .....
- ۱۴۸ سخن پایانی .....

## مقدمه

در ابتدا باید از شما بابت اینکه برای آموزش و رشد خود زمان گذاشتید و سرمایه‌گذاری کردید، تشکر و قدردانی کنم. این زمانه برای انسان‌هایی که در جهت رشد خودشان تلاش می‌کنند، دوره‌ای بی‌نظیر است، می‌تواند سرشار از فرصت‌های عالی برای کسب جایگاه‌های والا و فوق‌العاده باشد. همه چیز آماده است برای اینکه قابلیت آن را به دست آوریم تا این فرصت‌ها را ببینیم و از آنها استفاده کنیم؛ اما برای دستیابی به آن باید ما هم آماده، توانمند و متناوب شویم. دنیا تغییر کرده است و به انسان‌هایی نیاز دارد که به این تغییرات آگاه باشند و خود را با شرایط جدید تغییر داده باشند.

اما تغییر جسارت و جرئت می‌خواهد و هرکسی این توانایی را ندارد. شما با تهیه این کتاب اولین قدم را برداشتید و نشان دادید که این شجاعت را دارید.