

--- | فهرست | ---

اشاره		۹
مقدمه		۱۱
پیش فرض ها		۱۲
فصل اول: انگیزش (انگیزه سازی)	 	۱۳
عوامل انگیزه ساز		۱۵
الف) عوامل فکری انگیزه ساز		۱۵
۱. خود را بشناسیم		۱۶
۲. مقصد را بشناسیم		۱۷
ب) عوامل رفتاری انگیزه ساز		۱۸
۱. میل و انگیزه ایجاد کنیم		۱۸
۱-۱. ارزش موضوع آگاه شویم		۱۸
۱-۲. به شبهات و اشکالات پاسخ دهیم		۱۹
۲. هدف گذاری کنیم		۱۹
۲-۱. ویژگی های هدف		۲۱
۲-۱-۱. وضوح و صراحت داشته باشد		۲۱
۲-۱-۲. با توانایی ما تناسب داشته باشد		۲۱
۲-۲. فایده های هدف گذاری		۲۲
۳. محیطمان را تغییر دهیم		۲۳
۴. دوستانمان را تغییر دهیم		۲۳
۵. الگو تعیین کنیم		۲۵
۶. مراقب سلامت جسمانی-روانی خود باشیم		۲۵

۱-۶. کار کنیم		۲۶
۲-۶. ورزش کنیم		۲۸
فصل دوم: خودشناسی		۳۱
الف) مفهوم خودشناسی		۳۳
۱. مفهوم خود		۳۳
۲. ابعاد خود انسان		۳۴
۳. موضوع شناخت		۳۸
ب) اهمیت خودشناسی		۴۲
۱. کارکرد خود انسان		۴۲
۲. فایده خودشناسی		۴۶
ج) آغاز خودشناسی		۴۸
فصل سوم: پاسداری از داشته‌ها		۵۱
الف) تأثیر رفتار بر روح		۵۴
ب) تأثیر خوردنی و نوشیدنی بر روح		۵۸
ج) تأثیر گفتار بر روح		۶۰
د) تأثیر دیده‌ها و شنیده‌ها بر روح		۶۱
ه) تأثیر معاشران بر روح		۶۲
و) تأثیر گرایش‌ها بر روح		۶۴
۱. تأثیر مستقیم		۶۵
۲. تأثیر غیرمستقیم		۶۷
ز) تأثیر اندیشه‌ها بر روح		۶۷
ح) تأثیر پسندها بر روح		۶۹
فصل چهارم: کسب نشاط		۷۳
الف) نشاط چیست		۷۵

ب) تنبلی چیست	۷۶
ج) تنبلی از منظر دینی	۷۸
د) پیامدهای تنبلی	۷۸
ه) درمان تنبلی	۸۱
۱. درمان نظری تنبلی	۸۱
۱-۱. تنبلی را بشناسیم	۸۱
۱-۲. هدف‌گذاری کنیم	۸۲
۱-۳. انگیزه‌سازی کنیم	۸۲
۱-۴. فرصت‌ها را بشناسیم	۸۳
۲. درمان عملی تنبلی	۸۳
۲-۱. مهاجرت کنیم	۸۳
۲-۲. برنامه‌ریزی داشته باشیم	۸۴
۲-۳. سریع اقدام کنیم	۸۵
۲-۴. تجزیه کنیم	۸۶
۲-۵. مرابطه داشته باشیم	۸۶
فصل پنجم: اصلاح عادت‌ها	۸۹
الف) عادت چیست	۹۱
ب) نقش عادت در زندگی	۹۲
ج) مراتب اصلاح عادت	۹۳
راه‌های اصلاح عادت	۹۵
۱. عوامل شناختی	۹۶
۱-۱. خودباوری داشته باشیم	۹۶
۱-۲. هدف‌گذاری کنیم	۹۸
۱-۳. از مشکلات راه آگاه شویم	۱۰۰

۱-۴ . باریشهٔ عادت‌ها آشنا شویم	۱۰۲
۲ . عوامل رفتاری	۱۰۲
۲-۱ . تمرین کنیم	۱۰۲
۲-۱-۱ . محرک‌ها را کنترل کنیم	۱۰۳
۲-۱-۲ . از پاسخ جایگزین استفاده کنیم	۱۰۴
۲-۱-۳ . از فرصت توقف استفاده کنیم	۱۰۵
۲-۲ . در هم‌نشین‌های خود تجدیدنظر کنیم	۱۰۵
۲-۳ . در زندگی نظم داشته باشیم	۱۰۸
۲-۴ . در پاسخ به غریزهٔ شهوت اعتدال را رعایت کنیم	۱۰۹
کتابنامه	۱۱۵



--- | 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 علاقه مندیم. با این همه، این راه همیشه رهروان اندکی داشته است؛ چراکه اکثر ما، به رغم پسند و آرزوی این راه، از پانهادن در آن می‌هراسیم؛ زیرا نمی‌دانیم از کجا باید شروع کنیم، چه مسیری را باید پیماییم 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 نشان‌دادن راهکارهایی است که شروع خودسازی را امکان‌پذیر و تداوم آن را تسهیل می‌کند. مباحث آینده این کتاب پنج اقدام را به‌عنوان پیش‌نیاز خودسازی به شما پیشنهاد می‌کند:

۱. انگیزه‌سازی،

۲. خودشناسی،

۳. پاسداری از داشته‌ها،

۴. کسب نشاط،

۵. اصلاح عادت‌ها.



پیش فرض‌ها

- موضوع بحث ما شناسایی گام‌های مقدماتی خودسازی است. بنابراین، پیش از هر چیز، باید امکان خودسازی را بپذیریم. از آنجا که این بحث در کتاب‌های علمای اخلاق به تفصیل مطرح و به فراوانی درباره آن سخن گفته شده، ما به اختصار از آن می‌گذریم. امکان خودسازی بر چند پیش فرض استوار است:
- ۱. در مباحث علم اخلاق، منظور از خود، جسم ما نیست. ما دارای بُعدی معنوی هستیم که علم اخلاق درباره تربیت و پرورش آن سخن می‌گوید. این بُعد معنوی را فعلاً روح می‌نامیم.^۱
- ۲. روح ما تربیت پذیر است و می‌توانیم با پرورش آن به هدف‌های انسانی خود نزدیک شویم.
- ۳. روح، که مورد بحث ماست، به طور کامل پیش ساخته نیست و خودمان می‌توانیم آن را از نو بسازیم یا حداقل کمبودهایش را تکمیل کنیم.
- ۴. ما مجبور آفریده نشده ایم و می‌توانیم سرنوشتمان را تغییر دهیم.
- ۵. ما می‌توانیم عوامل تأثیرگذار بر روح را شناسایی و کنترل کنیم.
- با حذف هر یک از این پیش فرض‌ها، بحث از خودسازی لغو و بیهوده است. اگر روحی برای تربیت نداشته باشیم یا روحمان تربیت پذیر نباشد یا پیش ساخته باشد و کمبودی در آن احساس نشود یا نتوانیم برای تغییر آن کاری کنیم یا ندانیم چه چیزی در رشد و انحطاط آن اثرگذار است، تشویق به خودسازی چه فایده‌ای خواهد داشت؟! ما این اصول را به عنوان اصل موضوع می‌پذیریم و بحثمان را بر مبنای آن‌ها شروع می‌کنیم.

قابلیت
تربیت پذیری
روح خود را
شناسید و
آن را تربیت
و تکمیل
کنید.

۱. در آینده نزدیک درباره اسامی این بُعد معنوی در نصوص دینی، سخن خواهیم گفت.