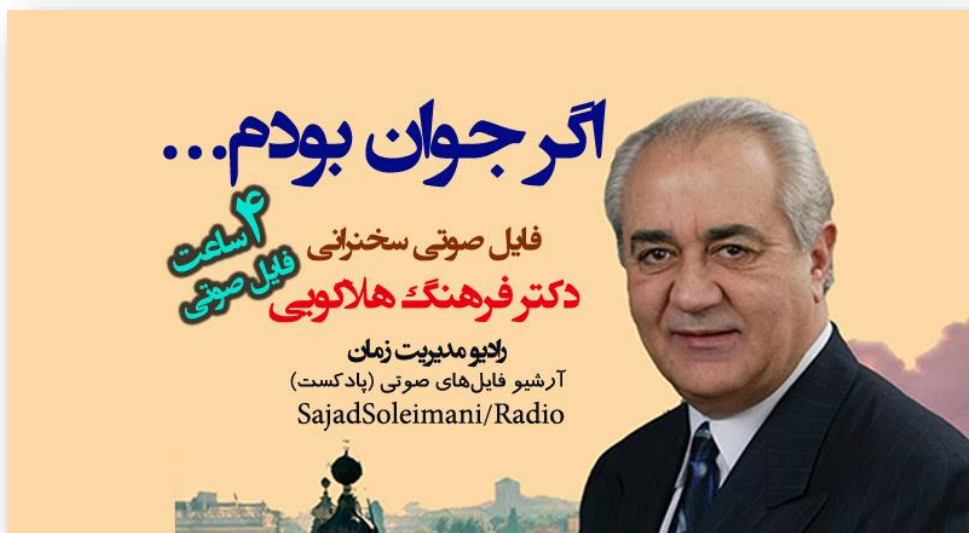


اگر جوان بودم...

متن خلاصه سخنرانی ۴ ساعته دکتر فرهنگ هلاکویی



مقدمه:

در این بخش از *رادیو مدیریت زمان* شما می‌توانید چهار فایل صوتی رایگان از **دکتر فرهنگ هلاکویی** را با عنوان «**اگر جوان بودم**» را بشنوید و یا دانلود کنید. برای هر فایل صوتی هم عنوان‌های بیان شده در هر فایل صوتی را می‌نویسم تا نیم‌نگاهی به آن بیاندازید.

فقط یک نکته را مدنظر تان داشته باشید: ما قرار نیست با این حجم اطلاعاتی که دریافت می‌کنیم به یکباره متحول شویم و از یک نقطه و جایگاه جدید زندگی‌مان را آغاز کنیم. دکتر هلاکویی اطلاعات بسیار زیادی را درباره‌ی جوانی کردن، زندگی خوب برای جوانان، پاسخ به بسیاری از سوالات دوره جوانی و... را مطرح کرده‌اند و سرنخ‌های زیادی هم داده‌اند.

حجم اطلاعات ارائه شده و تیترو موضوعات بسیار زیاد است، اما یادمان باشد ما نمی‌توانیم به یکباره همه این‌ها را اجرا کنیم. یک فضای کلی و چشم‌انداز دریافت می‌کنیم و با **مدل ذهنی** یک روانشناس باسواد و باتجربه آشنا می‌شویم که حتی ممکن است با برخی از بخش‌های این چهار ساعت سخنرانی هم‌دل و همراه نباشیم. شنیدن این نوع سخنرانی‌ها می‌تواند یک جهت‌دهی برای من جوان ایجاد کند و از بسیاری از گرفتاری‌ها پیشگیری کنم، اگر قرار است تجربه کنم و یاد بگیرم، تجربه‌هایم را هدایت کنم و عمر گران‌قیمت خودم را پای هر سیستم نظری و تجربه‌ای خرج نکنم.

تلاش می‌کنم در رادیو مدیریت زمان علاوه بر فایل‌های آموزشی مدیریت زمان و تکنیک‌های مدیریت زمان و اصول روانشناسی آن‌ها، بخش‌های ویژه‌ای را هم به افراد صاحب فکر اختصاص بدهم. امیدوارم برای شما هم این نکته‌ها مفید و کاربردی باشد.

فایل صوتی اول:

دکتر هلاکویی این فایل را خیلی خوب و متواضعانه شروع می‌کند، خندان، شوخ طبع و با باز کردن نگاه و آماده کردن ذهن مخاطب برای شنیدن. تاکید ویژه هم دارند که قرار نیست مثل دوران قدیم هرکسی هر حرفی که زد را خودش حتما اجرا کند که برای ما هم جذاب و جالب باشد.

سپس با یک روش ویژه‌ای که دارند، سن و سال آدمی را تقسیم‌بندی کرده و برای هر سن و سالی پیشنهاداتی ارائه می‌کنند و به تفاوت ماهیتی دخترها و پسرها (مرد و زن - مذکر و مونث) پرداخته و ویژگی‌های مختلف آنها را بیان می‌کنند. (من هم فکر می‌کنم همه‌ی ما برای داشتن یک زندگی بهتر، به این شکل از دسته‌بندی‌ها و شناخت تفاوت‌ها و شباهت‌ها نیازمندیم).

در ادامه تاکید دارند که «هرجوری هستی، جغرافیا و محل زندگی خودت را هم انتخاب کن». در این فایل صوتی در ادامه با تاکید ویژه‌ای روی موضوع **اعتماد به نفس** صحبت می‌کنند و **فرق خوش‌خیالی و مثبت‌نگری** را هم می‌گویند.

آیا توانستن خواستن است؟ چگونه بخواهیم و خواسته‌های خود را دنبال کنیم؟ بعد هم به موضوعاتی مثل **فیلم راز** و ارسال پیام به کهکشان‌ها و.. صحبت می‌کنند. اصرار می‌کنند که قوانین طبیعت را بشناسیم و جدی بگیریم. در ادامه درباره‌ی **حرمت نفس و عزت نفس** صحبت می‌کنند و دستاوردهای آن را می‌گویند. اگر عزت نفس نداشته باشیم چه می‌شود؟ توضیح می‌دهند که **ناراحتی** چگونه ادامه می‌یابد؟ آیا ما باید همواره همدردی کنیم؟ یک انسان جوان کجا باید با خواننده خود **همدردی** کند؟ ما چقدر و به چه اندازه می‌توانیم برای دیگران ناراحت باشیم؟

ما انسان‌ها با هم برابر و یکسان هستیم یا **متفاوت** و **متمايز**؟ **استثنا** چطور؟ چه کسی بر چه کسی **برتر** است؟ ملاک ما برای **سازگاری**، **ارزش‌های انسانی** است. چرا باید خودمان را دوست داشته باشیم؟ عواقب دوست نداشته خودمان چیست؟ آدم **خوددوست**، **خودپسند** و **خودناپسند** و آدم **خودخواه** چه کسی است؟

فایل صوتی دوم:

شاید دوست داشته باشید خلاصه این فایل صوتی را خدمت شما معرفی کنم و پس از آن پای این فایل شنیداری نشست و از آن بیاموزید.

در ادامه فایل صوتی اول، این بخش از عواقب نداشتن عزت نفس صحبت می‌کند احساس گناه و احساس تقصیر را معرفی کرده و دکتر هلاکویی در ادامه می‌گوید که اگر عزت نفس نداشته باشیم ممکن است **عشرت طلب و خوش‌گذران** شویم و پول و ثروت، هدف زندگی ما بشود.

قدرت‌طلبی، شهرت‌طلبی و مهرطلبی و جذب ایدئولوژی‌های افراط‌طلبی شدن و یا خل و مشنگ شدن را هم از عواقب نداشتن عزت نفس می‌دانند.

دکتر هلاکویی تاثیر اولین قدم‌ها و شروع‌ها را روی خوشبختی و بدبخت شدن آدم‌ها بسیار مهم ارزیابی می‌کند و سپس آن را به بحث مهم **عادت خوب و عادت غلط** ربط می‌دهند و سپس دو نوع اعتیاد را معرفی می‌کنند: اعتیاد مثبت و اعتیاد منفی.

● پیشنهاد می‌کنم اگر تصمیم دارید یک عادت خوب در زندگی خود ایجاد کرده یا عادت‌های بد و غلط زندگی خود را ترک کنید، از روشی بسیار ساده و کاربردی که من در کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی خودم معرفی می‌کنم استفاده کنید. نام این روش را **چالش فردی یا چالش شخصی** گذاشته‌ام. برای آشنایی بیشتر و شنیدن فایل‌های صوتی رایگان آموزش آن و نمونه‌های اجرا شده اینجا را کلیک کنید.

دکتر هلاکویی در ادامه به این مسئله می‌پردازد که مد خوب است یا نه؟ آیا دنبال مدپرستی برویم یا خیر؟ سپس به بحث **فلسفه اگزیستانسیالیسم** پرداخته و درباره‌ی اختیار انسان پس از تولد اشاره می‌کند و یک جمله خوب دارد: **انسان مخلوق خداست اما خالق خودش است**. و جمله‌ی دیگری که فوق‌العاده است: **«سرنوشت» را باید از «سرنوشت و در «سرنوشت»**.

سپس به این نکته اشاره می‌کند که ما **مشغولیم** یا **مستول**؟ این دو چه فرقی با هم دارند؟ **تفاوت هدف و آرزو** در چیست؟ ما به کدام یک می‌رسیم؟ آیا **پول** می‌تواند **هدف** باشد؟ و یک جمله‌ی بسیار خوب دیگر: **عده‌ای**

خواب را می‌فروشند تا اتاق خواب بخرند! او می‌گویند که ما به جای **بودن** و **شدن** تبدیل شده‌ایم به انسان‌هایی برای **داشتن**.

روشی هم برای تقویت تخیل معرفی کرده که برای رسیدن به سه هدف مهم زندگی – **شغل** – **تحصیلات** – **همسر**

بعد از ما انسان‌ها به عنوان ضعیف‌ترین موجودات در نسل پستانداران معرفی می‌کند و اینکه بعلاوه چه آسیب‌های روانی هم، همه‌ی ما با خود داریم.

بعد به زندان‌های زندگی اشاره می‌کند که باید از آنها رها شویم. سپس پیشنهاد می‌کند **تست‌های روانشناسی** را جدی بگیرید و برای شناخت خودتان، خود را **استعدادیابی** کرده و **IQ** و توانایی‌های خودتان را درست و شفاف بشناسید.

در ادامه درباره‌ی **ایده‌آل‌گرایی** چیست صحبت کرده و گفته‌اند که چرا ما باید به جای ایده‌آل‌گرایی، **آرمان‌خواه** باشیم. و اینکه چرا **درایدئولوژی‌ها**، نباید دنبال کمال‌گرایی باشیم و بجای آن **واقع‌گرایی** بودن بهتر است.

و در نهایت این فایل صوتی با پرداختن به مسئله اخلاق و پنج بایدی که ارکان زندگی ما می‌شوند دکتر هلاکویی صحبت‌های خود را به پایان می‌برند.

فایل صوتی سوم:

دکتر فرهنگ هلاکویی در بخش سوم این فایل صوتی به این موارد می‌پردازند: ما **کالا** نیستیم، **انسان** هستیم و انسان بودن آدابی دارد. ما **هدف** هستیم نه **وسيله**. در زندگی نه طلبکار باشید نه بدهکار. زندگی هدفمند، جهت‌دار است و در نتیجه **مقصود** و **معنا** پیدا می‌کنید.

سه مورد خوب که در جوانی باید مراقب آنها باشید: **مذهب** (اما از بقیه پیروان ادیان خبردار باشید)، **سیاست**، **فلسفه**. این‌ها برای دوران جوانی نیستند. دنبال دو مورد دیگر حتما باشید: **علم**، **هنر**. (موسیقی، کاردستی، ورزش و رقص).

حرف‌های جالب دکتر هم درباره‌ی عمل دماغ، بوی بد دهان و بوی بد بدن و خوردن سیر و پیاز و... هم قابل شنیدنه. **یادگرفتن آشپزی** مخصوصا برای مردها، و **خواب خوب** و **تغذیه درست**. مراجعه به دکتر و دندانپزشک. درباره‌ی **دوست خوب** و سرمایه‌گذاری روی آنها.

درد و رنج زندگی را پذیرا باشید و منتظر روزهای خوب و خوش آینده نباشید. **اختلاف با دیگران** بپذیرید. دنیا، دنیای **تفاوت‌هاست**. در **لحظه اکنون** زندگی کنید و روش‌های آن را هم از نگاه خودش گفته‌اند.

پیشنهاد می‌کنم فایل صوتی (پادکست) مرا با عنوان

جغرافیای زمان تو کجاست؟ در گذشته، آینده یا لحظه حال زندگی می‌کنی؟

یک نمودار و تمرین عملی هم خدمت شما ارائه شده است.

درک **زمان** و **مکان** و هشیار شدن به آن. در زندگی اهل اشتباه و خطر و **ریسک‌دار** زندگی کنید. **حرف مردم** نباید شیوه‌ی زندگی شما باشد. زندگی ما برای **شادی**، شور و **هیجان** است نه **غمگین** بودن. **اعتدال و میانه‌روی** در زندگی لازم است. از **مقایسه** و **مسابقه** با دیگران پرهیز کنید. **ببالید ننالید** و خشمگین و حسود نباشید. اهل **مطالعه و کتاب خواندن** باشید توصیه دیگر دکتر هلاکویی در این فایل است و تجربه‌ی زندگی شخصی خودشان را هم می‌گویند و اینکه چرا یادداشت‌برداری می‌کنند و همچنین کتاب‌های صوتی و فایل‌های صوتی را در ماشین گوش می‌دهند.

فایل صوتی چهارم:

در بخش نهایی دکتر هلاکویی سخنرانی خودشان را با توصیه به **فیلم دیدن** و آنهم فیلم‌هایی که بر اساس کتاب‌های شاهکار دنیا ساخته شده است، شروع می‌کند. علاوه بر فیلم‌های سینمایی به طور ویژه تماشای **مستند** را هم توصیه می‌کند. **مطالعه تاریخ** هم از دیگر بخش‌های سخنرانی است.

بزرگترین دارایی ما زمان است دکتر هلاکویی با تاکید بسیار زیادی روی این موضوع صحبت می‌کند و **ارزش وقت و زمان** را همه چیز می‌دانند. از طرفی دکتر هلاکویی تعریفی هم از **ساعت درونی** انسان‌ها ارائه می‌کند و مشکلی که ما انسان‌ها با آن داریم.

● برای شنیدن فایل شنیداری دیگری از دکتر هلاکویی درباره‌ی مدیریت زمان که **بخش رادیو** منتشر شده است مراجعه کنید. این مطلب با عنوان **اهمیت نظم در زندگی و مدیریت زمان برای درس خواندن – مشاوره دکتر هلاکویی** منتشر شده است.

آیا برای ما **امروز مساوی فردا** است؟ اگر اینگونه است، چه دستاوردی از آن داریم؟ کار مهم و فوری چیست؟ (دکتر درباره‌ی جدول و تکنیک آیزنهاور صحبت می‌کند (و می‌گوید انسان سالم وقت خودش را روی این چنین کارهایی صرف می‌کند.

دانستن و آگاهی ما صرف چیست؟ چه هدفی از آن داریم؟ چگونه می‌توانیم از دانستن به **موفقیت** برسیم؟ دکتر هلاکویی یک فرمول بی‌نظیر و فوق‌العاده اما ساده را برای موفقیت جهانی به ما توصیه می‌کند: استمرار و داشتن پشتکار در یک بازه‌ی زمان طولانی مدت. (مثلاً ۴ ساعت مطالعه در روز طی ۲۵ سال – به نظر شما این کار منطقی و شدنی است؟)

این پیشنهاد دکتر هلاکویی به صورت بسیار ساده و خلاصه در کتاب **اثر مرکب** نوشته **آقای دارن هاردی** آمده است. من به عنوان مربی و مدرس مدیریت زمان مطالعه‌ی این کتاب را به همه‌ی **زمان‌جویان** عزیز پیشنهاد می‌کنم. **برای دیدن این کتاب و آشنا شدن با آن کلیک کنید**. مطالعه‌ی این کتاب را در اولویت خود قرار بدهید.

در زندگی کاری که آغاز می‌کنید را پایان بدهید (کمی هم از زندگی شخصی خودشان می‌گویند). مراقب **انتخاب‌های خودتان** باشید، شما به دنیا آمده‌اید که انتخاب‌های خودتان را دنبال کنید. توضیحاتی هم درباره‌ی **انتخاب مناسب با شخصیت** توضیح داده‌اند.

صحبت‌های جالبی هم درباره‌ی **انتخاب رشته و انتخاب کار** داشته‌اند که واقعا برای دوره‌ی جوانی فوق‌العاده مفید است. کفایت آن را به دقت گوش بدهیم.

سخنرانی دکتر هلاکویی در ادامه درباره‌ی **ازدواج** است که صحبت‌های جالب و مهمی داشته‌اند. نمی‌خواهم ازدواج کنم و نمی‌خواهم فرزندآوری داشته باشم باید بروید دنبالش و چرایی‌اش را پیدا کنید. سن ازدواج چند است؟ تعداد بچه‌ها؟ فاصله سنی؟ چه کسی باید بچه را بزرگ کند و چندماه اول؟ چرا بزرگ کردن بچه‌ها انقدر مفید و آموزنده است؟

تمایل فیزیکی در ازدواج؟ هرگز بدون عشق ازدواج نکنید! زشتی عادی می‌شود؟ آدم متناسب ما کیست؟ اختلاف زناشویی را چه کنیم، ببریم یا ببازیم؟

چند توصیه کلی هم داشتند که اینجا تیتروار می‌آورم:

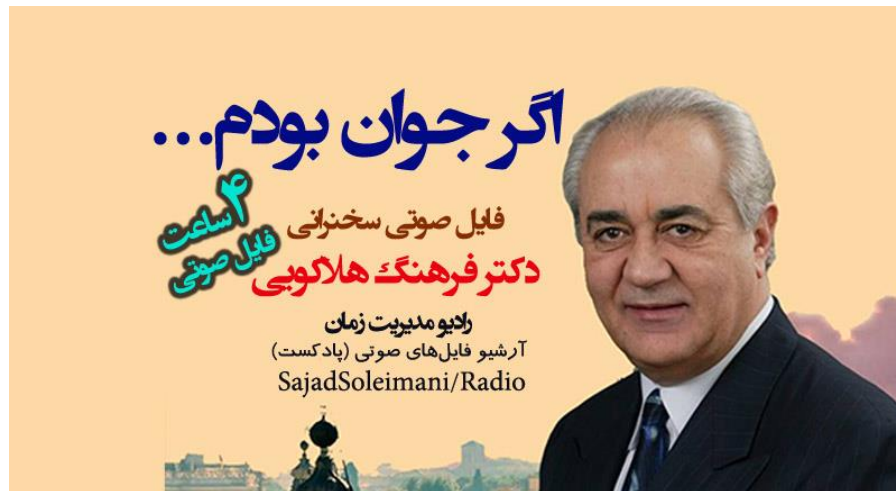
تفاوت بین **عدالت و خشم** را بدانید و مراقب تفاوت آن باشیم، مراقب **عدل و مجازات** باشید، **نظم** را با **زور** اشتباه نگیرید، **آرامش** را با **تنبلی** اشتباه نگیرید، **استقلال** را با **جدایی** اشتباه نگیرید، تفاوت **شکاک** و **حقیقت**، تفاوت **آزادی و ولنگاری**، تفاوت **زیبایی با مد**، تفاوت **خودکفایی با بی‌نیازی** چیست؟، آدم سالم نیاز دارد و نیازی هم برآورده می‌کند، اهل **کوشش** هستید یا **کشمکش**، تفاوت **تنبیه و تربیت** چیست؟

تفاوت **تنوع و تکامل** در زندگی چیست؟ چه زمانی **رشد** می‌کنیم؟؛ **شجاعت** یا **حماقت** چیست؟ **رک بودن** یا **پررو بودن** تفاوتی دارد؟ (تفاوت **جسارت و گستاخی** چیست؟) **مرز سادگی و حماقت**؟

شغل و حمالی فرقی دارند؟ دقت یا وسواس؟ احتیاط یا ترس؟ ایمان یا نادانی؟ اعتقاد و تعصب چه فرقی دارند؟ بین خوشحالی و بی‌خیالی چه تفاوتی وجود دارد؟ موفقیت یا برنده؟ مسئول یا کنترل‌گر؟ حرمت یا احترام؟ همکاری و فرمان‌برداری؟ مهربان یا مهربطلب؟ خوددوستی یا خودخواهی؟

برای شنیدن چهار فایل صوتی رایگان به آدرس زیر مراجعه کنید:

سخنرانی دکتر هلاکویی - اگر جوان بودم...



sajadsoleimani.com/if-i-were-young

برای شنیدن فایل‌های صوتی بیشتر درباره‌ی مدیریت زمان و زندگی به

رادیو مدیریت زمان

مراجعه کنید.