





# مدیریت درون

فرایند مدیریت ذهن، افکار، احساسات و هیجانات

مطهره فعالی

## فهرست

مقدمه ..... ۹

### (۱) مفهوم شناسی

یک) مدیریت درون ..... ۱۲

دو) چگونه توانمندی‌های درونی خود را فعال کنیم؟ ..... ۱۳

### (۲) مفاهیم همبسته

یک) خودمهارگری ..... ۱۶

دو) خودمدیریتی ..... ۱۹

### (۳) تکنیک‌های مدیریت درون

یک) مدیریت خشم ..... ۲۲

دو) مدیریت استرس ..... ۲۷

الف) حوزه روان‌شناسی ..... ۲۸

- ۲۹..... (ب) حوزهٔ معنویت
- ۳۰..... (ج) نگرش اسلامی
- ۳۱..... (سه) مدیریت افسردگی
- ۳۲..... (الف) پذیرش رویداد ناخوشایند
- ۳۳..... (ب) پرهیز از تعمیم‌های افراطی
- ۳۳..... (ج) پرهیز از ارزیابی‌های نادرست دربارهٔ خود
- ۳۴..... (د) آموختن مهارت‌های زندگی
- ۳۵..... (چهار) مهارت حل مشکلات
- ۳۶..... (پنج) مدیریت زمان
- ۳۷..... (الف) ارزش زمان را بشناسیم
- ۳۸..... (ب) خودارزیابی
- ۳۹..... (ج) شناخت موانع مدیریت زمان
- ۳۹..... (د) مدیریت باورها
- ۴۰..... (ه) انجام کار متناسب با مهارت خود
- ۴۰..... (و) استفاده بهینه از هر فرصت ممکن
- ۴۰..... (ز) شکوه سحرخیزی
- ۴۱..... (شش) مدیریت هیجانات و عواطف
- ۴۳..... (الف) خودآگاهی
- ۴۴..... (ب) آگاهی از هیجانات دیگران
- ۴۴..... (ج) نگرش مثبت (به خدا، خود، دیگران و جهان)
- ۴۷..... (د) دوست داشتن دیگران
- ۴۸..... (ه) زود قضاوت نکردن
- ۴۸..... (و) مدارا
- ۴۹..... (ز) تکنیک آرام‌سازی

|    |       |                                    |
|----|-------|------------------------------------|
| ۵۰ | ..... | ح) فرایند آرام سازی                |
| ۵۰ | ..... | هفت) مدیریت ذهن                    |
| ۵۱ | ..... | الف) مبارزه با نشخوارهای فکری      |
| ۵۲ | ..... | ب) مطالعه                          |
| ۵۳ | ..... | ج) یادگیری مداوم                   |
| ۵۳ | ..... | د) تقویت حافظه                     |
| ۵۴ | ..... | ه) خاطره نویسی روزانه              |
| ۵۵ | ..... | و) کنترل افکار                     |
| ۵۹ | ..... | ز) برنامه ریزی برای ضمیر ناخودآگاه |

#### ۴) راهکارهای تقویت مدیریت درون در اسلام

|    |       |                         |
|----|-------|-------------------------|
| ۶۴ | ..... | یک) مسئولیت پذیری       |
| ۶۵ | ..... | دو) پذیرش خود و عزت نفس |
| ۶۶ | ..... | سه) جرئت مندی           |
| ۶۷ | ..... | چهار) خودارزیابی        |
| ۶۸ | ..... | پنج) هدف گذاری صحیح     |
| ۷۰ | ..... | شش) عفو و بخشایش        |
| ۷۱ | ..... | نتیجه گیری              |
| ۷۳ | ..... | کتاب نامه               |

## مقدمه

انسان همواره در جستجوی خود و شناخت باطن خود بوده است، اما گاهی در زندگی دچار روزمرگی‌های فراوانی شده و در نتیجه خود را فراموش کرده است. روزانه، اندیشه‌های بسیاری، اعم از آگاهانه یا ناآگاهانه از ذهن آدمی می‌گذرد و خاطره‌های ناخوشایند، سبب تحلیل قوا و ازبین رفتن سرزندگی و نشاط انسان می‌شود و انرژی فراوانی را از او می‌گیرد. ازاین‌رو، تصحیح و مدیریت اندیشه‌ها و آنچه در درون انسان می‌گذرد، آرزوی دیرین انسان‌ها بوده است.<sup>۱</sup> مهم است که بتوانیم در میان تمام روزمرگی‌ها و مشغله‌های زیاد امروزی از مدیریت درون خودمان غافل نشویم و از آن مهارت در راه رسیدن به اهداف و نیازهایمان بهره بجویم. فراموش نکنیم که قدرت ذهن و افکار و احساسات انسان بسیار بالا است، این در حالی است که بسیاری از انسان‌ها از آن بی‌خبرند.

حافظ چه زیبا سروده است:

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد  
و آنچه خود داشت زیگانه تمنای کرد  
برای آن که بتوانید از قدرت ذهن و افکار خود به صورت بهینه استفاده کنید، باید آن‌ها را به سمت هدفی مطلوب هدایت کنید و در جهت درست بهره بگیرید. این امر با مدیریت درون محقق می‌شود. آگاهی از خود و نحوه مدیریت احساسات و افکار و حالات درونی به ما کمک می‌کند افسار درون خود را در دست بگیریم و اجازه ندهیم افکار و تمایلات منفی، ما را به هر وادی نامطلوبی بکشانند.

---

۱. عسگری یزدی و قنبریان، «راهکارهایی برای کنترل ذهن و اندیشه‌های نفسانی با تأکید بر منابع اسلامی»، اخلاق، سال ششم، ش ۲۱، ۱۳۹۵، ص ۹.

به لحاظ روان‌شناسی هرکسی انگاره‌ای از خود دارد و این یک برنامه درونی است که رفتار فرد را در هر یک از زمینه‌های مهم زندگی شکل می‌دهد. کسانی که از خود انگاره سطح بالا برخوردارند تا حدود زیادی مسئول زندگی و کار خود هستند. انگاره شما از خود از تمامی نظرگاه‌ها، تصاویر، تصاویر ذهنی و به خصوص باورهای شما درباره خودتان و به خصوص این که زمان خود را چگونه مدیریت می‌کنید، تشکیل می‌شود. بعضی‌ها معتقدند که از سازمان‌دهی خوب و کارایی سطح بالا بهره دارند. بعضی دیگر به طور دائم تحت تأثیر توقعات بیرونی و شرایط، احساس کلافه بودن می‌کنند.<sup>۱</sup> زمانی می‌توانید درون خود را مدیریت و کنترل کنید که به این سؤالات پاسخ دهید:

- چه چیزی واقعاً برای من مهم است؟
- به دنبال تحقق کدام یک از اهدافم هستم؟
- چه میراثی از خود می‌خواهم به جا بگذارم؟

مدیریت درون به معنی مدیریت احساسات و افکار، مانند سایر مدیریت‌ها، نیازمند یادگیری روش‌ها و تکنیک‌هایی است. فراگیری این تکنیک‌ها، به تنهایی کافی نیست و اثرات مثبت آن‌ها، پس از تمرینات منظم محقق می‌شود. در این نوشتار با مدیریت درون و برخی مفاهیمی همبسته آن آشنا می‌شوید و مدیریت درون را تحت سه فرایند مدیریت ذهن، مدیریت افکار و مدیریت احساسات و هیجانات فرا می‌گیرید.



---

۱. به نقل از: تریسی، روان‌شناسی مدیریت زمان، ترجمه ژان بقوسیان و بنفشه عطرسائی، کلید آموزش، بی تا (تلخیص).