

به نام خداوند بخشاینده مهربان

## سلام بر شما دوستانِ خوبِ مردم

فرارسیدن ماه رمضان بر اهالی پرشورِ جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران مبارک. بسیار خوش آمدید به پویش ملی «انسان بیشتر» که تمرینی است برای بیشتر شدن و بهتر شدن. این پویش در ماه خودسازیِ انسان، فرصتی را برای خودآگاهی و خودپروری فراهم می‌کند تا با همدلی و همراهی یکدیگر، به یکی از مهم‌ترین سوالات بشر در طول تاریخ بیاوریم: «چگونه انسان بهتری باشم و بهتر زندگی کنم؟» اما این بار اندیشیدنی فعال و بارور. مثلث مطالعه، تحقیق و تفکر را به خدمت گرفته‌ایم تا تمرین‌هایی ویژه ماه مبارک رمضان برایتان طراحی کنیم.

### پویش ملی «انسان بیشتر» چیست؟

یک پرسش خوب، بهترین نقطه برای تحول در زندگی است.

هرکجا مشکل، جواب آنجا رود	هرکجا کشتی است آب آنجا رود
هرکجا دردی، دوا آنجا رود	هرکجا فقری، نوا آنجا رود

«مولانا»

بنابراین رها نکردن پرسش و توجه به آن، پایه‌ی حول حالناست.

اما به دلایل زیادی مثل مشغله‌های زندگی، پیگیری یافتن پاسخ‌هایمان مداوم نیست. اکنون پویش «انسان بیشتر» ما را در یک حرکت جمعی قرار می‌دهد تا به پاسخ‌هایمان برسیم. و چه سوال فراگیر و مهمی که «چگونه انسان بهتری باشم یا چگونه بهتر زندگی کنم؟ بهتر از این وضعیتی که هستم؟ چگونه خودم را ارتقا دهم؟ بیشتر شوم؟ و انسان بیشتر؟» در این پویش روش‌های تفکر و جستجوی پاسخ سوالاتمان را تمرین می‌کنیم، کنار هم یاد می‌گیریم که چطور ساده‌تر یاد بگیریم و در نهایت تلاش می‌کنیم آموخته‌یمان را در زندگی پیاده کنیم.

### پویش ملی «انسان بیشتر» چه کاری برای ما انجام می‌دهد؟

با تمرین و تکرار روزانه تلاش می‌کنیم:

- ۱- به مطالعه عادت کنیم
- ۲- با روش‌های حل مسئله آشنا شویم
- ۳- روش‌های تفکر خلاق را به کار بگیریم
- ۴- راه‌هایی عملی برای زندگی بهتر بیابیم
- ۵- راهکارهای آموخته را در زندگی به کار بندیم
- ۶- با فعالیت‌هایی منظم، عادت‌های مثبت در زندگی ایجاد کنیم

## پویش ملی «انسان بیشتر» چگونه اجرا می‌شود؟

هر روز چالشی را همراه با یک پادکست در سایت بارگزاری می‌کنیم. شما هم با صرف دقایقی کوتاه، مطالعه‌تان را با تفکر گره می‌زنید و جملاتی را از آنچه آموخته‌اید، می‌نویسید.

بنابراین این پویش سه بخش دارد:

- ۱- پیام روزانه: هر روز راس ساعت شش صبح، پیامی صوتی در سایت می‌آید.
- ۲- مطالعه روزانه: بعد از ارسال پیام، از شما دعوت می‌شود مطالعه یا تحقیق کنید.
- ۳- چالش روزانه: هر روز سوال یا تمرینی برای‌تان ارسال می‌شود تا اجرا کنید و پاسخ آن را در جدولی ثبت کنید.

نکته: زمان پیش‌بینی شده برای هر سه مرحله، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز است.

در پایان ۲۱ روز این پویش، ضمن اینکه گنجینه‌ی ارزشمندی از پاسخ‌هایی که خودتان برای زندگی بهتر یافته‌اید به دست می‌آورید، در نوشتن یک کتاب الکترونیکی که براساس مطالب کلیه شرکت‌کنندگان تولید می‌شود، مشارکت می‌نمایید. ضمناً به ۲۱ نفر از بهترین‌ها، هدایای ارزشمندی به رسم یادبود تقدیم می‌شود.

موفق باشید

محمد حسینی

مربی مهارت‌های زندگی