



رای مانا  
موسسه کوچینگ و راهبری

سلسله جلسات مجازی و از راه دور

# هنر زندگی خردمندانه و آئین ماندگاری

درس‌هایی برای زندگی خردمندانه و راهبرانه در عصر بی‌قراری

از ۲۰ مهر ۱۴۰۰



سه‌شنبه‌ها ساعت ۱۸ تا ۲۰



امیر پهلونژاد

کوچ زندگی و  
سازمانی؛ مشاور



راهبری شخصی



[www.rai-mana.com](http://www.rai-mana.com)

## این دوره برای چه افرادی مناسب است؟

- آنهایی که به دنبال تفکر و تامل هستند.
- آنهایی که در پی فلسفه‌ای برای زندگی خود هستند.
- آنهایی که به دنبال معنایی برای زندگی خود هستند یا دوست دارند به آن عمق بیشتری ببخشند.
- آنهایی که می‌خواهند تاب‌آوری بیشتری در زندگی داشته باشند.
- آنهایی که دوست دارند در زندگی همواره در مسیر شکوفایی قدم می‌دارند.

## آشنایی با مربی دوره

امیر پهلونژاد (۱۳۵۱)، مترجم و مؤلف کتاب‌های کوچینگ و راه‌بری شخصی و سازمانی - از جمله به‌پاخاستن برای انسانیت، کوچینگ زندگی، کوچینگ کارکنان، زندگی متعادل، کوچینگ سازمانی، هنر زندگی خردمندان- در حوزه‌های کوچینگ، مشاوره و راهنمایی، مشاورت تخصصی مدیریت و توسعه منابع انسانی، آموزش و تسهیلگری و مربیگری هنر رزمی فعال است. او مأموریت خود را در زندگی این‌گونه تعریف می‌کند: «تعهد به رشد و توسعه شخصی مستمر و کمک به افراد و تیم‌ها برای ارتقای کیفیت زندگی و عملکردشان.» ایشان کارگاه‌ها و گروه‌های متعددی در حوزه راه‌بری و کوچینگ برای عموم و سازمان‌ها طراحی و اجرا کرده است و به‌عنوان کوچ، مدرس و تسهیلگر، در پروژه‌های توسعه راه‌بران سازمانی، با مؤسسات آموزشی بین‌المللی همکاری دارد. آقای پهلونژاد، دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره و راهنمایی و دارای چندین مدرک بین‌المللی در حوزه کوچینگ زندگی و سازمانی است؛ همچنین کنار تحصیلات آکادمیک، همواره مشغول ارتقای دانش و مهارت‌هایش نیز بوده است؛ در این راستا، مدرک تخصصی روان‌شناسی مثبت (زیر نظر دانشگاه پنسیلوانیا) دارد و مربی و عضو هیئت علمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر (تئوری انتخاب، واقعیت‌درمانی و مدیریت راه‌برانه) است. امیر پهلونژاد به مطالعه و ترجمه، فلسفه، موسیقی، هنر، ورزش، کوهپیمایی و طبیعت‌گردی علاقه‌مند است و بیش از بیست سال است که کنار همه فعالیت‌های زندگی و حرفه‌ای خود، هنر رزمی و فلسفی آی‌کی‌دو را نیز آموزش می‌دهد.

## هدف از برگزاری دوره هنر زندگی خردمندان و آئین ماندگاری

- آشنایی با درس‌ها و حکمت‌های باستان و امروزی برای داشتن و خلق یک زندگی همه‌جانبه، شاد و کامل.
- آشنایی افراد با فلسفه زندگی به عنوان هنر زندگی.
- تمرین اصول زندگی خردمندان.
- آشنایی با آئین‌ها و رفتارهای خردمندان و راه‌برانه در زندگی.
- بررسی نحوه به‌کارگیری اصول زندگی خردمندان در زندگی امروز.

## مختصات دوره

تعداد جلسات	۲۰ جلسه - هر جلسه ۲ ساعت
طول دوره	۵ ماه
تعداد نفرات	نامحدود

## شیوه اجرای جلسات

- در هر جلسه، چند درس و حکمت باستانی یا امروزی و چند آئین برای داشتن یک زندگی خردمندان مطرح می‌شود، و درباره‌اش گفتگو و تمرین می‌شود. در مجموع بیش از ۱۵۰ آموزه و درس مجزا در جلسات مطرح می‌شود. از سه منبع برای این دوره استفاده می‌شود.
۱. کتابچه آموزشی «هنر زیستن بر اساس من ایده‌آل در دنیای واقعی»
  ۲. کتاب هنر زندگی خردمندان (آموزه‌های اپیکتتوس)؛ ترجمه امیر پهلونژاد- انتشارات اندیشه احسان
  ۳. کتاب وقتی بمیری چه کسی برایت گریه خواهد کرد؛ نوشته رابین شارما، ترجمه امیر پهلونژاد- انتشارات اندیشه احسان