

۲۰۷۵۷۲۸

به نام خدا



خانه خودتوسعه‌ای

مجموعه خودتوسعه‌ای

خودتوسعه‌ای؛

از خود ترس، تا خود ایده‌آل

خود ترس
خود پایدی
خود واقعی
خود ممکن
خود ایده‌آل

تألیف:

دکتر ابراهیم مزاری

(دکتری دانشگاه تهران)





سرشناسه	مزارع، ابراهیم، ۱۳۳۷
عنوان و نام پدیدآور	خودتوسعه‌ای؛ از خود ترس تا خود ایده‌آل ... / تألیف ابراهیم مزارع؛ [برای] خانه خودتوسعه‌ای.
تکلمات نشر	تورون: انتشارات ایچد، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص.؛ مصور رنگی.
فروست	مجموعه خودتوسعه‌ای.
شابک	978-964-6417-87-8
وضعیت فهرست نویسی	فبا
عنوان درج	از خود ترس تا خود ایده‌آل ...
ص	خودساز
حج	Self-actualization (Psychology)
سازمانه افزودن	خانه خود توسعه‌ای
به پدید آورنده	BF/TV
زده به	۱۵۸/۱
شماره شاهنامه	09۸۳۲۸۲



تهران: انالاب مقابل دانشگاه تهران-خیابان ۱۲ فروردین

کوچه الوان، پلاک ۱۱، واحد ۱ / تلفکس: ۶۶۴۱۵۱۰۳

صندوق پستی: ۱۱-۱۳۱۴۰ / تلفن: ۶۶۴۰۱۹۸۳

تلفن همراه: ۰۹۱۰۲۲۸۱۱۵

خودتوسعه‌ای؛ از خود ترس تا خود ایده‌آل

تألیف: دکتر ابراهیم مزارع

(دکتری دانشگاه تهران)

ویراستاران: محسن کرمانی پور / نادره مرسوی

چاپ اول / سال ۱۳۹۸ / چاپ و صحافی: محسن

قطع: جیبی / ۸۸ صفحه / تیراژ: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۸۷-۸

طراح: سمانه سادات حجازی / اجرای طرح مهنوش امیری

«کلیه حقوق محفوظ است.»

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	خوب تر
۲۷	خود باید
۳۹	خود واقعی
۵۱	خود ممکن
۵۹	خود ایده آل
۷۳	چالش های پیش رو
۷۷	سخن آخر
۷۹	منابع

مقدمه

آثار انسانی‌ها در طول زندگی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که نوع "بودن" آن‌ها در نوسانات مختلفی از ترس و اجبار، واقعیت‌ها، امکانات‌ها، ایده‌آل‌ها، در حرکت است. با این وجود، بهترین ادراک از "خود" انسانی رخ می‌دهد که انسان در واقعیت‌ها زندگی کند و دنبال امکان‌ها و ایده‌آل‌ها باشد نه این که فاصله بین خود واقعی با خود ممکن و ایده‌آل، ترجمان اضطراب و ناامیدی گردد.

اندیشه‌نگار حاضر تلاشی به منظور تبیین این خرد اهم‌خوانی‌ها، خودهای ممکن و راهبردهای کاربردی برای کاشی وصله بین خود واقعی و سایر خودها بوده تا راهنمای فکر و عملی مناسبی برای خودتوسعه‌ای افراد باشد.