

به نام خدا

شجاعت تغییر

چگونه خود را از معمولی بودن برهانیم؟

نویسنده: خدیجه صادقیان

سرشناسه	: صادقان، خدیجه، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: شجاعت تغییر: چگونه خود را از معمول بودن برهانیم؟/ نویسنده خدیجه صادقان.
مشخصات نشر	: تهران: آینده پژوه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۷ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۳۰۰۰۰۰ ریال 7-970032-622-978 :
عنوان دیگر	: چگونه خود را از معمول بودن برهانیم؟.
موضوع	: تحول (روانشناسی)
موضوع	: Change (Psychology)
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۲۰۰۶

عنوان کتاب: شجاعت تغییر: چگونه خود را از معمولی بودن برهانیم؟

نویسنده: خدیجه صادقان

ناشر: آینده پژوه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹، ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۲-۹۷۰۰۳-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق متعلق به انتشارات است. تکثیر این کتاب به هر شکل، کاغذی یا الکترونیکی، بدون مجوز کتبی انتشارات ممنوع است. برای تهیه کتاب میتوانید با شماره تلفن ۸۸۴۶۳۷۸۷ یا ۹۱۲۵۳۸۷۸۴۷ تماس بگیرید.

سخن ناشر

همسفران تعالی " نام مجموعه کتاب‌هایی است که توسط دانش‌پژوهان "مدرسه تعالی آصف"، نوشته شده است. کسانی که در دوره‌های تعالی فردی، شرکت کرده‌اند، آموخته‌های خود را از این دوره، در قالب کتاب گردآوری کرده‌اند. این کتاب‌ها که اغلب نخستین تجربه نویسندگان در تالیف کتاب است، موضوعات مرتبط با تعالی را که متصور تعالی در کلاس‌های دوره تدریس کرده، تشریح می‌کنند.

کتاب "شجاعت تغییر" یازدهمین کتاب از این مجموعه است که توسط دوست و همسفر خوب ما خانم صادقیان نوشته شده است. او در این کتاب کلیات و مراحل سفر تعالی را برای خوانندگان ترسیم می‌کند تا قدم به قدم در مسیر تعالی حرکت کنید.

او در این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه از تک‌تک درس‌های دوره
تعالی زیر نظر مستقیم استاد خود برای تعالی خود بهره بگیرید
در انتها ضمن آرزوی موفقیت برای ایشان و تمام همسفران راه دشوار اما
شیرین تعالی؛ امیدواریم شما نفر بعدی باشید که تجربیات خود را در
زمینه تعالی در اختیار انتشارات قرار می‌دهید تا در دسترس علاقه‌مندان
قرار گیرد.

مرضیه فخرایی

مسوول انتشارات آینده‌پژوه

فهرست

پیشگفتار/ ۵

فصل ۱: فلسفه تعالی / ۷

فصل ۲: هدف و معنای زندگی/ ۱۵

فصل ۳: تغییر ذهن / ۲۳

فصل ۴ : سیمای انسان متعالی / ۳۳

فصل ۵: نیازهای روانی انسان / ۶۵

فصل ۶: روش ارضای نیازهای روانی / ۱۱۷

پیشگفتار

روزی که برای آشنایی با مدرسه تعالی راه‌آوران رشد و کشف استعدادهای دخترم وارد مدرسه شدم، تابلوی بزرگی به نام درخت تعالی و توسعه فردی نظرم را به خودش جلب کرد. ریشه‌های درخت ۵ اصل مهم در زندگی انسان را نشان می‌داد، شامل فلسفه تعالی فردی، هدف و معنای زندگی، سیمای انسان عالی، هنر تغییر ذهن و در نهایت نیازهای روانی انسان.

کمی به فکر فرو رفتم که من چقدر از خود عالی‌ام فاصله دارم و چه زندگی زیبا و پر معنا خواهد بود اگر در مسیر رشد فردی ریشه‌هایم را قوی‌تر سازم و تغییراتی در باورها و ذهن خود ایجاد کنم تا شاهد تغییرات درونی‌ام باشم.

پس بر آن شدم تا در کنار استاد مهربانم آقای ملکی فر گام به گام با اصلاح ارزش ها و باورهایم به سمت ارزش های قوی تر به زندگی ام معنا ببخشم و به سمت خودشکوفایی حرکت کنم.

اینک که دوره های زیبای تعالی بعد از دو سال به پایان رسید، تصمیم گرفتم کتاب سفر تعالی خود را که سفری قهرمانانه از معمولی بودن به سمت عالی شدن است را به رشته تحریر درآورم تا شما نیز از این سفر بهره مند شوید.

در این کتاب قدم به قدم آنچه آموخته ام و در زندگی ام ریشه دوانده است برای شما نوشته ام، تا شما نیز از این حس زیبای عالی شدن لذت ببرید و با تعیین هدف و معنا در زندگی تان ادامه راه را با لذت بیشتری رو به جلو حرکت کنید.

مسلماً تغییر باورها و ارزش ها کار آسانی نیست، ولی بی شک این تغییرات می تواند مسیر زندگی تان را در این دنیای پرهیاهو ارتقا دهد و حس ارزشمندی بیشتری به شما بدهد.

در اینجا از تمام عزیزانی که مرا در نگارش این کتاب تشویق نمودند بخصوص استاد بزرگوارم جناب آقای عقیل ملکی فر مؤسس مدرسه تعالی تشکر می کنم.

خدایه صادقان