

به نام خدا

به سوی تعالی

مجموعه مقالات در زمینه یادگیری و تعالی فردی

www.ketab.ir

مترجمان (به ترتیب حروف الفبا):

مرتضی ثابت، جلیل جعفری شاندریز، مصلح خدري، کیمیا رجبی، سمیرا سرایلو،
محسن عظمایی، محمد گل محمدی، سعید محمدصادق و سید عبدالنبی موسوی

عنوان و نام پدیدآور	به سوی تعالی: مجموعه مقالات در زمینه یادگیری و تعالی فردی / نویسندگان وندی هراندز ... و [دیگران]، مترجمان (به ترتیب حروف الفبا) مرتضی ثابت ... او دیگران].
مشخصات نشر	تهران: آینده پژوه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	ص: ۱۱۱.
شابک	۴۸۰۰۰۰ ریال 978-622-98394-7-8 :
یادداشت	عنوان اصلی: Personal excellence.
یادداشت	مترجمان (به ترتیب حروف الفبا) مرتضی ثابت، جلیل جعفری شاندیز، مصلح خدری، کیمیا رجبی، سمیرا سرایلو، محسن عظمایی، محمد گل محمدی، سعید محمدصادق و سید عبدالنبی موسوی.
عنوان دیگر	مجموعه مقالات در زمینه یادگیری و تعالی فردی.
موضوع	خودسازی (Psychology) Self-actualization موفقیت Success
شناسه افزوده	هراندز، وندی
شناسه افزوده	Hernandez, Wendy
شناسه افزوده	ثابت، مرتضی، ۱۳۵۶-، مترجم
رده بندی کنگره	۶۳۷.۴۴
رده بندی دیویی	۱۲۵.۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۴۷۴۳۹

عنوان: به سوی تعالی: مجموعه مقالات در زمینه یادگیری و تعالی فردی

مترجمان: مرتضی ثابت، جلیل جعفری شاندیز، مصلح خدری، کیمیا رجبی، سمیرا سرایلو،

محسن عظمایی، محمد گل محمدی، سعید محمدصادق و سید عبدالنبی موسوی

ویراستار: مرضیه فخرایی

طراح جلد: مهران وطن دوست

ناشر: آینده پژوه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰، ۵۰۰ جلد

قیمت: ۴۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۳۹۴-۷-۸

کلیه حقوق این کتاب متعلق به انتشارات آینده پژوه است. هرگونه چاپ و تکثیر آن به صورت کاذب یا الکترونیک بدون اجازه کتبی انتشارات ممنوع است. برای تهیه این کتاب با تلفن ۸۸۴۶۳۷۸۷ و ۰۹۱۲۵۳۸۷۸۴۷ تماس بگیرید

فهرست

پیشگفتار/ ۵

ده باوری که برای تعالی فردی به آنها نیاز دارید / ۷

دستیابی به رشد فردی / ۱۱

چگونه به انسان بهتری تبدیل شویم؟ / ۱۵

۴۲ روش عملی برای رشد و تعالی فردی / ۲۷

تعالی فردی، کلیدی برای موفقیت و رشد / ۳۹

برنامه تعالی فردی، حرکت در مسیر مأموریت فردی و دستیابی به آینده بهتر / ۴۵

خلق کردن: اوج یادگیری / ۷۷

یادگیری سریع برای قرن بیستم / ۸۰

فراشناخت و یادگیری: راهبردهایی برای یادگیری اثربخش تر / ۸۹

کوچینگ زندگی: شغلی خلاق و جذاب، که هدفش کمک به بالندگی فردی و

زیباتر کردن زندگی دیگران است / ۹۵

پیشگفتار

همه ما با مفهوم رشد تا حدودی آشناییم. رشد به معنای حرکت به جلو در تمام موجودات زنده وجود دارد. اصلاً رشد، پایه و اساس جهان و طبیعت است. در هر گوشه و کنار طبیعت که نگاه کنیم پدیده رشد را می‌بینیم. منتها رشد دیگر موجودات نسبتاً غریزی است، ولی رشد در انسان کاملاً ارادی است و بستگی به انتخاب و تلاش خود او دارد.

رشد یک معنای دیگر هم دارد و آن حرکت تدریجی و پیوسته برای به فعلیت رساندن استعدادهای بالقوه در موجود زنده است. استعداد یک دانه گل تبدیل شدن به گلی زیباست و استعداد بالقوه یک نهال کوچک، تبدیل شدن به درختی تنومند. انسان‌ها هم هر کدام استعدادها و ظرفیت‌های بالقوه گوناگونی دارند که در مسیر رشد، شکوفا می‌شود و به ثمر می‌نشیند.

انسانی که در مسیر رشد قرار می‌گیرد، از نظر ذهنی، روحی و روانی رشد می‌کند. هر روز از روز پیش بهتر می‌فهمد، دنیای پیرامون خود را بیشتر می‌شناسد و زندگی‌اش و شخصیتش هر روز از روز پیش بهتر می‌شود.

تعالی هم یعنی رشد در بالاترین سطح ممکن. تعالی فردی یعنی بهترین شدن و حرکت به سمت بهترین‌ها. کسی که در مسیر تعالی فردی قرار می‌گیرد، بالاترین رشد را در طول زندگی خود تجربه می‌کند.

میل به "کسب بهترین‌ها" در سرشت و ذات بشر وجود دارد؛ عطشی سیری‌ناپذیر که در وجود همه انسان‌ها نهاده شده است. تنها کسب "بهترین" است که رضایت واقعی را در انسان ایجاد می‌کند. انسانی که به کمتر از بهترین رسیده، احساس پشیمانی خواهد کرد و افسوس خواهد خورد.