

به نام خدا و همراه

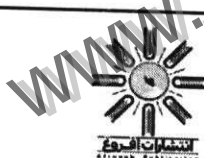
إِلَهِی لَا تَكِلْنِی إِلَى نَفْسِ طَرْفَةِ عَیْنِ أَبَدًا
«خدا یا مرا به اندازه چشم بر هم زدن به خودم وا مگذار.»

تغییر تو، تقدیر توست

خوشبختی ساختنی است؛ نه یافتنی

نویسنده: اعظم دارابی

سرشناسه: دارابی، اعظم، ۱۳۶۰-
 عنوان و نام پدیدآور: تغییر تو، تقدیر توست: خوشبختی ساختنی است؛ نه یافتنی/
 نویسنده اعظم دارابی؛ ویراستار رها عرفانی.
 مشخصات نشر: قم: افروغ، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۹۹ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۵۷-۲-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 عنوان دیگر: خوشبختی ساختنی است؛ نه یافتنی.
 موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام) -- جنبه های روانشناسی
 Conduct of life -- Islam -- Psychological aspects
 خوشبختی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 Happiness -- Religious aspects -- Islam
 خودسازی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 Self-actualization (Psychology) -- Religious aspects -- Islam
 رده بندی کنگره: ۲۵۸BP
 رده بندی دیویی: ۷۲۳۹۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۶۷۹۳



عنوان:تغییر تو تقدیر توست
 نویسنده:اعظم دارابی
 ناشر:افروغ
 نوبت و سال چاپ:اول/۱۴۰۱
 ویراستار:رها عرفانی
 صفحه آرا:نجمه بهروز
 شابک:۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۵۷-۲-۸
 تیراژ:۱۰۰۰ جلد
 قیمت:۴۵۰۰۰ تومان

انتشارات افروغ: پردیسان، بلوار بهشت، خیابان ملت، ساختمان کرانه ۴- واحد ۹
 تلفن: ۰۹۳۳۳۰۳۸۶۹۰-۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳

فهرست مطالب

مقدمه ۷

فصل ۱: ضرورت تغییر

آیا ضرورت تغییر را احساس کرده ایم؟ ۱۲

مراحل تغییر ۱۴

موانع تغییر ۲۰

عوامل تغییر ۲۴

فصل ۲: سرنوشت

سرنوشت چیست؟ ۳۲

تربیت و مدیریت ذهن ۳۳

فصل ۳: عزت نفس

عزت نفس چیست؟! ۴۲

راهکارهای بالا بردن عزت نفس ۴۵

فرار از ترسها ۵۰

عشق ۵۳

فصل ۴: آرامش از من آغاز می شود

آرامش از من آغاز میشود ۵۸

افراد موفق ۶۲

قدرت ۷۳

مقدمه

با سپاس از خدای رحمان که اراده کرد تا من خوب بیاموزم و به گونه‌ای زیبا زندگی کنم. او من و این کتاب را وسیله‌ای قرار داد تا دیگران هم بیاموزند که می‌توانند به گونه‌ای زیباتر زندگی کنند. اکنون این کتاب را با دنیایی از عشق به کسانی تقدیم می‌کنم که شرایط تحول و زیبایی را در من به وجود آوردند. خدای مهربانم را سپاس می‌گویم که مرا به راهی هدایت کرد که حاصل آن برایم سراسر سعادت بود، راهی که در آن با حقیقت آفرینش انسان و جلوه واقعی و زیبای خدای مهربانم آشنا شدم و از این رهگذر راه کمال را یافتم، راهی که از خود آغاز می‌شود و به خدا منتهی می‌شود.

برخیزم و زندگی ز سر گیرم وین رنج دل از میانه برگیرم

(ملک الشعرا بهار)

این کتاب به شما می‌گوید، آنگاه که انسانی متحول شد و باورهایش عالی گشت و مسیر کمال را یافت، در این مسیر چگونه حرکت کند، چگونه بیندیشد و چگونه پله پله بالا رود تا به ملاقات خدا برسد.

خواندن کتاب به تنهایی فقط معلومات ما را زیاد می‌کند و دانش و معلومات بدون عمل نیز هیچ تأثیری در زندگیمان نمی‌گذارد.

اعظم دارابی

بهار ۱۴۰۱