

قدم به قدم تا تغییر

www.ketab.ir

نویسنده: فاطمه فراهانی

سرشناسه: فراهانی، فاطمه، ۱۳۷۰-

عنوان و نام پدیدآور: قدم به قدم تا تغییر/ نویسنده: فاطمه فراهانی؛ ویراستار: زینب نمازیان

مشخصات نشر: کرمان: امید کویر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص: ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۹۶-۲۸-۵-۰۴۹۰۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: تحول (روان شناسی)

موضوع: (Change Psychology)

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

رده بندی کنگره: BF۳۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۰۲۹۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



قدم به قدم تا تغییر

نویسنده: فاطمه فراهانی

ویراستار: زینب نمازیان

چاپ: اول ۱۴۰۰

انتشارات: امید کویر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۹۶-۲۸-۵-۰۴۹۰۰۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰,۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان شریعتی، کوچه ۱۰، پاساژ سجاد، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۰۲۱-۴۲۱۶۶۷۲۸-۲۸ مرکز پخش: ۰۹۱۹۶۶۴۰۶۴۰ www.OmidKavir.ir

فهرست

۷	سخن نویسنده
۱۳	مقدمه
۱۸	خودشناسی
۲۰	راه‌های خودشناسی
۲۵	سؤالات خوب، جواب‌های خوب
۳۲	مراحل تغییر
۳۶	هدفمند بودن
۴۴	هدف‌گذاری به روش آنتونی رابینز
۵۰	نقش تعهد در جهت رسیدن به هدف
۵۳	شاه‌کلید متعهد بودن به هدف
۵۶	کمال‌گرایی
۶۲	موانع تغییر
۷۱	چگونه اهدافمان را تعیین کنیم تا نتیجه بگیریم
۸۱	تصویر منطقه امن
۸۳	تغییر
۹۳	شرط موفقیت
۹۷	عادت
۱۰۵	روش‌های تعیین عادت‌های خوب به روش اثر مرکب
۱۰۹	تکنیک‌هایی برای ایجاد عادت‌های خوب
۱۱۹	نکته پایانی

سخن نویسنده

«به نام خدای نیروبخش»

سلامی به گرمای وجود همه ما که با اشتیاق به سرخ آرزوهایمان آمدیم. گرمایی که سرتاسر وجودمان را مالا مال از حس زیبایی، آرامش و شادی می‌کند. خدای بی نظیرم تو را سپاس که ما را در این راه قرار دادی تا هر آنچه در وجودم هست را نمایان کنم و به آرامشی که لایق بندگی توست، برسم.

قدم به قدم تا تغییر در زندگی، مشتمل بر تجربیاتی است که با تمام وجودم تغییر درست را احساس کردم و حالا این احساس عالی را می‌خواهم با بقیه انسان‌های روی کره زمین به اشتراک بگذارم تا آن‌ها هم این حال خوب را که حس خوب تغییر و تبدیل به من وجودی خودم است را تجربه کنند. در این صورت، نه تنها تمام وجود خود را تحت کنترل دارند بلکه هر چیزی که خواستار آن هستند را نیز می‌توانند تحت کنترل داشته باشند.

من با تمام تلاشم و امید به خدا خواستم که این احساس را تجربه کنم، پس شما هم این مهم را طلب کرده‌اید به گونه‌ای که جذب انرژی کرده و این کتاب را تهیه کرده‌اید و با من هم انرژی شده‌اید.

تابه حال، به احتمال فراوان، بسیار راجع به انرژی‌ها شنیده‌اید، انرژی‌های مثبت و انرژی‌های منفی که در حقیقت مسیر زندگی انسان‌ها را تغییر می‌دهند. به عقیده من، مهم‌ترین مسئله برای هر کاری این است که اول باید خودت بخواهی، باید یک قدم هرچند کوچک برداری. در این صورت، می‌توانیم کنترل زندگی‌مان را به دست بگیریم و قدم در راه تغییر بگذاریم.

بسیاری از انسان‌ها زمانی که می‌خواهند کاری را شروع کنند، با درگیری‌هایی مواجه می‌شوند. این محدودیت‌ها آن‌ها را از شروع کار باز می‌دارند. به طور مثال کسی که تصمیم به کاهش وزن می‌گیرد، به اصطلاح شنبه‌ای که تصمیم به شروع رژیم غذایی بگیرد؛ از راه نمی‌رسد.

یا یک فردی که یک کسب و کار جدیدی راه انداخته، اما ترس‌هایش بر او غلبه می‌کنند، یا آن دانش‌آموزی که می‌خواهد رتبه برتر کنکور شود، اما نمی‌تواند برنامه‌ای هماهنگ تدوین کند که درست درس بخواند.

همه ما از نوعی کمال‌گرایی رنج می‌بریم. منتظر هستیم همه چیز کامل شود تا بعد شروع کنیم. باید بدانیم که در هر کاری به اصطلاح بالا و پایین زیادی وجود دارد. بایستی با علم به اینکه اوایل شاید نتیجه مطلوب نگیریم، شروع کنیم. اقدام کردن یکی از بزرگ‌ترین کارهای دنیا است که ما را به هر آنچه می‌خواهیم، می‌رساند. در مسیر زندگی، قرار نیست همه چراغ‌ها سبز باشد؛

من با تمام تلاشم و امید به خدا خواستم که این احساس را تجربه کنم. پس شما هم این مهم را طلب کرده‌اید به گونه‌ای که جذب انرژی کرده و این کتاب را تهیه کرده‌اید و با من هم انرژی شده‌اید.

تابه حال، به احتمال فراوان، بسیار راجع به انرژی‌ها شنیده‌اید، انرژی‌های مثبت و انرژی‌های منفی که در حقیقت مسیر زندگی انسان‌ها را تغییر می‌دهند. به عقیده من، مهم‌ترین مسئله برای هر کاری این است که اول باید خودت بخوای، باید یک قدم هرچند کوچک برداری. در این صورت، می‌توانیم کنترل زندگی‌مان را به دست بگیریم و قدم در راه تغییر بگذاریم.

بسیاری از انسان‌ها زمانی که می‌خواهند کاری را شروع کنند، با درگیری‌هایی مواجه می‌شوند. این محدودیت‌ها آن‌ها را از شروع کار باز می‌دارند. به طور مثال کسی که تصمیم به کاهش وزن می‌گیرد، به اصطلاح شنبه‌ای که تصمیم به شروع رژیم غذایی بگیرد؛ از راه نمی‌رسد.

یا یک فردی که یک کسب و کار جدیدی راه انداخته اما ترس‌هایش بر او غلبه می‌کنند، یا آن دانش‌آموزی که می‌خواهد رتبه برتر کنکور شود، اما نمی‌تواند برنامه‌ای هماهنگ تدوین کند که درست درس بخواند.

همه ما از نوعی کمال‌گرایی رنج می‌بریم. منتظر هستیم همه چیز کامل شود تا بعد شروع کنیم. باید بدانیم که در هر کاری به اصطلاح بالا و پایین زیادی وجود دارد. بایستی با علم به اینکه اوایل شاید نتیجه مطلوب نگیریم، شروع کنیم. اقدام کردن یکی از بزرگ‌ترین کارهای دنیا است که ما را به هر آنچه می‌خواهیم، می‌رساند. در مسیر زندگی، قرار نیست همه چراغ‌ها سبز باشد؛

گاهی به بن بست برخورد می‌کنیم، گاهی به چراغ قرمز. ما با علم به این موانع و باور خودمان، از تمام مشکلات عبور می‌کنیم. نباید بگذاریم همه چیز عالی و فوق العاده شود و بعد شروع کنیم. آدم‌های موفق دنیا هم مثل همه ما این ترس‌ها را داشته‌اند، اما با وجود همه این سختی‌ها شروع کرده‌اند.

به یک نفر علاقه‌مند هستید و منتظرید همه چیز درست شود بعد به او دوستت دارم بگویید، خیلی‌ها را می‌شناسم که این تعویق در انجام کار، خیلی به ضررشان تمام شده پس نگذاریم این کمال‌گرایی زندگی ما را فلج کند و روزه‌روز ما را ضعیف‌تر کند. پس از همین الآن اقدام کن!

برای شروع باید حسن نیت به تغییر را در خودتان ببینید. کسی که تصمیم به کاهش وزن می‌گیرد، می‌تواند این حملات را با خود بگوید:

از اینکه بارها تصمیم به کاهش وزن گرفته‌ام و همه راه‌هایش کرده‌ام، بسیار آشفته هستم. یک روز به اهدافم پایبند بودم و یک روز آن را رها کردم. هر روز در ذهنم از خودم ناراضی هستم و خودم را مورد قیاس قرار می‌دهم.

یک بار برای همیشه بیاییم و با خودمان عهدی ببندیم و تصمیم به اقدام بگیریم. چگونه هر روزتان را با فکر کردن به کارهایی که دوستشان دارید و فقط به علت تنبلی آن‌ها را انجام نمی‌دهید، می‌گذرانید؟ غرق در روزمرگی شدن برای هرکسی می‌تواند آزاردهنده باشد.

خودتان را سرگرم انجام دادن کارهایی می‌کنید که شما را به آرزوهایتان نمی‌رساند؟

بله، وقت آن است که یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید آن‌طور که هستید، زندگی کنید و خودتان باشید. تصویر ذهنی که از خودتان می‌سازید، باید بسیار

زیبا و راضی‌کننده باشد.

من اینجا هستم تا در هنگام خستگی به شما انرژی بدهم. شما را با خودم که ذره‌ای از انرژی خدادادی را در درونم پیدا کردم، هم انرژی کنم و حالتان را خوب خوب کنم تا دوباره شروع کنید.

همیشه همه چیز کامل نمی‌شود تا ما بعد از آن شروع کنیم. هیچ وقت همه ترس‌های ما از بین نمی‌رود، پس ما نمی‌توانیم صبر کنیم تا ترس‌هایمان تبدیل به یقین بشود و بعد شروع کنیم. تمام آدم‌ها با ترس‌هایی مواجه هستند و آن کسی برنده بازی است که با وجود ترس‌ها شروع کند. بترسید چون این حق شماست، اما در کنار آن اقدام کنید و قدمی برای خودتان بردارید.

فقط کافی است اقدام کنید تا هر آنچه لایقش هستید را نصیب خودتان کنید و مطمئن باشید که بیشتر از تلاش شما خداوند کمکتان می‌کند.

با کتاب قدم به قدم تا تغییر در زندگی هم سفر می‌شویم تا هر موضوعی را که در زندگی نیاز به تغییر داشته باشد، به راحتی تغییر بدهیم و به هدفمان برسیم. در این کتاب می‌خواهیم با درون خودمان هم صدا شویم و زندگی‌مان را در جهتی تغییر دهیم، به طوری که با قبل به کلی متفاوت باشد. قدرت درونی‌مان را افزایش بدهیم و باور کنیم که ما انسان‌ها قدرتی داریم که فقط باید کنترل آن را به دست بگیریم تا معجزه‌اش را احساس کنیم. احساس و فقط احساس مهم‌ترین قسمت این کتاب است که منشأ هر تغییری است. هر آنچه در این کتاب آموزش می‌بینیم، باید توأم با احساس باشد تا بتوانیم از نتایج آن بهره‌مند گردیم.

پس حالا که تصمیم گرفتید که به نحو عالی شروع کنید و با قدم به قدم تا

قدم به قدم تا تغییر [۱۱]

تغییر در زندگی هم سوشوید، این را بدانید که برای تغییر نه کسی بیش از اندازه کم سن و سال است و نه کسی بیش از اندازه سن و سالش زیاد است. شروع می‌کنیم و با هم از منبع خورشید انرژی می‌گیریم و انرژی‌های درونی‌مان را افزایش می‌دهیم، باورشان می‌کنیم و پر قدرت می‌خواهیم که از همین لحظه شروع کنیم.

اگر این نیاز را درون خودتان دیدید که به حدی رسیدید که می‌خواهید تغییر کنید. پس شروع می‌کنیم. در این مسیر به طور قطع با فراز و نشیب‌هایی روبه‌رو هستیم که با آگاهی از آن‌ها و علم به حل مسائل می‌توانیم راه را هموار کنیم و زندگی‌مان را مطابق با میل خودمان بسازیم. ما هر لحظه کنار هم هستیم تا یاد بگیریم که از لحظه لحظه‌های زندگی‌مان لذت ببریم. ما اینجا هستیم تا با هم، هم‌فرکانس شویم و قدرت ذهنمان را به نمایش بگذاریم.

این من درونی‌ماست که هر آنچه می‌خواهیم، می‌توانم به آن جامه عمل بپوشانم.