
از کجا به کجا

قدم به قدم تا آنچه می‌خواهیم

فقط
این کتاب را نخوانید...

اثر:

سید علی قاسمی - مهدی فدایی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ویراستار علمی:

دکتر علی صاحبی

سرشناسه: قاسمی، سید علی
عنوان و نام پدیدآور: از کجا به کجا: قدم به قدم تا آنچه می‌خواهیم / سید علی قاسمی، مهدی فدایی؛ با مقدمه
دکتر علی صاحبی
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۷۲-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: موفقیت
موضوع: موفقیت - انگیزش
شناسه افزوده: فدایی، مهدی
شناسه افزوده: صاحبی، علی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲۵ ق ۸ / BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۰۳۵۱۱



از کجا به کجا؟

(قدم به قدم تا آنچه می‌خواهیم)

نویسندگان: سید علی قاسمی، مهدی فدایی

ویراستار علمی: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی، ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱، قیمت: ۲۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف، چاپ: جاویدنو، صحافی: مینو

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۵۲۸۰ - ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه: زندگی در صدف خویش گهر ساختن است.....
۱۱.....	مقدمه (ادعائانه).....
۱۳.....	کلیات.....
۱۹.....	گام اول: پایان تعادل ایستای ذهن.....
۲۹.....	گام دوم: ارزیابی ذهن.....
۳۳.....	گام سوم: بررسی وضعیت موجود من.....
۳۹.....	گام چهارم: شناخت موانع دستیابی به موفقیت و رضایت در زندگی...۳۹
۷۱.....	گام پنجم: بررسی گزینه‌های جایگزین.....
۸۳.....	گام ششم: عوامل مؤثر در موفقیت.....
۱۰۷.....	گام هفتم: طرح و برنامه شما چیست؟.....
۱۰۹.....	گام آخر.....
۱۱۷.....	پیوست‌ها.....
۱۲۷.....	منابع.....

مقدمه

زندگی در صدف خویش گهر ساختن است

ایجاد تغییرات مثبت در خود و اصلاح و بهبود وضعیت زندگی، یکی از خواست‌های دائمی انسان بوده و هست. هر نوع تغییری به منظور تبدیل وضعیت موجود به وضعیت مطلوب، امر بسیار «ساده» ای است ولی «آسان» نیست. بین «ساده» بودن یک کار و «آسان» بودن آن تفاوت بسیاری وجود دارد. از این رو هر نوع تغییر در زندگی فردی و خانوادگی امری «ساده» و شدنی است ولی به «آسانی» و خود به خود انجام نمی‌شود بلکه نیازمند به کارگیری عوامل درونی بسیاری است.

در این جا سؤالی مطرح می‌شود: آیا می‌توانیم با به کارگیری اصول «ساده»، به «آسانی» در زندگی خود تغییرات لازم را ایجاد کنیم؟

بله. برای «آسان» سازی فرایند تغییر، لازم است از مفهوم مهم «برنامه‌ریزی» کمک بگیریم. در فرایند تغییر «برنامه‌ریزی» امر اجتناب‌ناپذیری است. اگر شما نیازی به ایجاد تغییر در زندگی خود ندارید، به برنامه‌ریزی نیز نیازی ندارید. این اصلی طلایی را نیز باید آویزه گوشمان کنیم که برای ایجاد هر تغییر

و تحولی نخست باید از خود شروع کنیم. خداوند در کتابش به صراحت اعلام نموده است که وضعیت هیچ ملتی را تغییر نمی‌دهد مگر این که خودشان برای تغییر اقدام کنند. در امثال و حکم فارسی نیز آمده است که «از تو حرکت، از خدا برکت».

از این روی بهترین اصلاحگرانی که جهان تاکنون به خود دیده است، کسانی بوده‌اند که تغییر را از خود شروع کرده‌اند.

به‌منظور تغییر فردی دو واقعیت را باید همواره مدنظر قرار دهیم:

۱. هیچ کس نمی‌تواند دیگری را تغییر دهد.
 ۲. بیشتر افراد برای ایجاد تغییر، نیاز دارند «شیوه نگاه» و «برداشت» خود را به طور جدی بررسی کنند و مورد بازبینی و تجدیدنظر قرار دهند.
- بارها با افرادی مواجه شده‌ایم که از برخی جنبه‌های زندگی خود ناراضی‌اند و می‌گویند: «امیدوارم اوضاع این گونه که هست نماند.» یا «خدا کند شرایط عوض شود.»

ولی واقعیت این است که مسائل زندگی ما فقط زمانی تغییر می‌کند که نخست خودمان تغییر کنیم. برخی می‌گویند:

«نمی‌دانم چرا کارهایم این قدر درهم و برهم است.»

«چرخ زندگی هیچ‌گاه بر وفق مراد ما نمی‌چرخد.»

«نمی‌دانم چرا این جوریم؟»

پاسخ صریح روان‌شناسان این است که شما این گونه‌اید چرا که خودتان می‌خواهید چنین باشید. اگر روزی واقعاً بخواهید فرد متفاوتی باشید، همان لحظه در فرایند تغییر قرار گرفته‌اید. یعنی به نوعی زمینه تغییر را در خود ایجاد کرده‌اید.

اگر ما به لحاظ فکری، ذهنی، احساسی و رفتاری همین فردی که هستیم، باقی بمانیم، نمی‌توانیم به فرد دلخواه و مورد نظر خود بدل شویم. بنابراین اگر می‌خواهیم تغییر کنیم باید به گونه‌ای متفاوت، به «خود»، به «جهان» و به «مسائل» بنگریم.

اگر در نحوه اندیشیدن، احساسات و رفتار خود تغییرات درستی ایجاد کنید، جنبه‌های دیگر مسائل به درستی و خود به خود شروع به تغییر می‌کنند. وقتی افراد در آنان مشاوره به من می‌گویند «امیدوارم همه چیز درست پیش برود»، «امیدوارم بچه‌هایم دیگر اذیت نکنند»، «همسرم مرا بازی ندهد»، «در کارم خللی ایجاد نشود»، و سخنانی این چنین، پاسخم به آنان این است که «به جای امیدواری و آرزو، خودت را تغییر بده».

اگر خواهان تغییر، بهبودی، اصلاح و تعالی در هر جنبه‌ای از زندگی هستیم، باید پیش از هر چیز خودمان را تغییر بدهیم. ذهنیت، افکار، تصمیمات و اقدامات خود ما مشکلاتمان را به وجود آورده‌اند و اگر در پی حل این مشکلات و بهبود شرایط زندگیمان هستیم باید در مصالح اصلی سازنده و تشکیل‌دهنده آن‌ها، یعنی نگرش و افکار و اندیشه تغییر ایجاد کنیم.

نویسندگان این کتاب، آقایان فدایی و قاسمی، که از دانش‌آموختگان حوزه علوم رفتاری‌اند، با برخورداری از دانش و مهارت در قلمرو «نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی» کوشیده‌اند در این کتاب با بیان روشن، اصول بنیادین و راهکارهای مؤثر برای بررسی و شناسایی خواسته‌ها یا آنچه واقعاً به دنبالش هستیم، هدف‌چینی هوشمند و برنامه‌ریزی علمی و کارآمد شما را گام به گام در این سفر (از جایی که اکنون قرار دارید تا آن‌جا که می‌خواهید برسید) همراهی کنند. آنچه این کتاب را از دیگر آثار حوزه خودیاری متمایز می‌کند،

شیوه نگارش کتاب و نحوه معرفی مفاهیم کلیدی است. کتاب به گونه تعاملی طراحی شده است؛ یعنی نویسندگان به توصیه و نصیحت و راهنمایی خواننده نمی‌پردازند و نقش یک متخصص تجویزکننده را به خود نگرفته‌اند. آن‌ها با طرح مسائل عملی و ارائه تمرین‌های ساده و در عین حال هوشمندانه و گفتگوی دائم با خواننده، مراوده خود را با خواننده حفظ کرده‌اند و به این شیوه خواننده را فعالانه به گفتگو با خویش و اقدام عملی دعوت می‌کنند.

همین ویژگی‌ها سبب شده است، کتاب حاضر از حالت تئوری و توصیه‌های جاری صرف بیرون بیاید و به نوعی، کتاب کار، تبدیل شود. خواندن این کتاب و انجام تکالیف آن می‌تواند آغازگر خوبی برای ایجاد تغییرات مطلوب برای تمام کسانی که به دنبال بهبودی شرایط خود هستند باشد.

من به سهم خودم موفقیت در تالیف چنین اثری را به نویسندگان فرهیخته آن تبریک می‌گویم.

دکتر علی صاحبی

مریی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

مقدمه (ادعاینامه)

این کتاب ادعا دارد دستیابی به موفقیت، چارچوب‌پذیر است و با وجود گوناگونی حوزه‌هایی که در عرصه موفقیت، قابل تصور است (تحصیل، شغل، خانواده، ورزش و...)، می‌توان فرمول مشخص و قابل ارائه‌ای استحصالی کرد که در شرایط مختلف و برای افراد متفاوت قابل استفاده باشد.

کتابی که پیش رو دارید تلفیقی از اطلاعات و دانش نظری در زمینه موفقیت و پیشرفت، و همچنین تجربیات شخصی مؤلفین در لحظات موفقیت و شکست زندگی شخصی و حرفه‌ای آنهاست. از آنجا که علم بی‌عمل به نتیجه مطلوب منجر نمی‌شود، کوشیده‌ایم این اثر به شکل «کتاب کار» گردآوری شود تا علاوه بر انتقال مفاهیم و نکات اساسی مورد توافق اکثر صاحب‌نظران حوزه موفقیت و خودشنوایی به مخاطب، او را گام به گام در جهت عمل به آموخته‌هایش به پیش ببریم. بنابراین کسانی از این کتاب بیش‌ترین استفاده را خواهند کرد که در هر گام، به آنچه در کتاب خواسته‌شده پاسخ دهند و همگام با دستورالعمل‌های عملی ارائه‌شده، سعی کنند خود را در مسیر موفقیت پیش ببرند.

از آنجا که این کتاب مانند تمام فعالیت‌های بشری خالی از نقص و اشکال

نیست. مؤلفان، تذکرات و پیشنهادهای کسانی که این اثر را مطالعه کنند و بزرگوارانه نقاط قوت و ضعف موجود را یادآور شوند، به دیده منت می‌نهند. همچنین مخاطبان گرامی می‌توانند نظرات خود را از طریق پست‌های الکترونیکی s.alighasemi@yahoo.com و Famehdi@yahoo.com به مؤلفان انتقال دهند.

در پایان، لازم است از استاد بزرگوار جناب آقای دکتر علی صاحبی، مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر، که بر ما منت نهادند و با مهر و محبت مخصوصی خودشان، مقدمه‌ای بر این اثر نگاشتند، صمیمانه و خالصانه تشکر کنیم.

سید علی قاسمی - مهدی فدایی

تابستان ۱۳۹۱