

تغییر کنید

www.ketab.ir

نویسنده: سید رضا احمد جواهری

سرشناسه	: احمدجواهری، سیدرضا، ۱۳۷۷-
عنوان و نام پدیدآور	: تغییر کنید/نویسنده سیدرضا احمدجواهری؛ ویراستار ملک‌سیما طاهری.
مشخصات نشر	: تهران: ابوعطا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۳۷۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: اعتیاد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Drug addiction -- Psychological aspects
موضوع	: نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر -- الگوهای ریاضی
موضوع	: Attitude change -- Mathematical models
رده بندی کنگره	: HV۵۸۰۱
رده بندی دیویی	: ۲۹۳/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۸۶۵۹۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا



انتشارات
ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ...
منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

عنوان کتاب: تغییر کنید	○
ناشر: انتشارات ابوعطا	○
نویسنده: سیدرضا احمدجواهری	○
ویراستار: ملک‌سیما طاهری	○
طرح جلد: سارا صالحی	○
حروفچینی و صفحه‌آرایی: آتلیه طراحی انتشارات ابوعطا	○
لیتوگرافی: باختر	○
چاپ و صحافی: مهرگان	○
شمارگان: ۲۰۰ نسخه	○
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۳۷۲-۳	○
نشانی: تهران • خیابان آزادی • خیابان جمالزاده جنوبی • نبش کوچه وزیری • ساختمان ۱۴۰	○
پلاک ۹۴ • واحد یک • کد پستی: ۱۳۱۳۸۳۶۳۷۱	○
تلفن: ۶۶۱۲۱۲۹۱ (خط ۱۰) ۰۹۳۸۳۳۸۰۴۷۹	○
وبسایت: www.abooata.com	○
پست الکترونیک: info@abooata.com	○
اینستاگرام: abooata_publication	○
نوبت چاپ: اول	○
سال انتشار: ۱۴۰۰	○
قیمت: ۵۴۰۰۰ تومان	○

فهرست مطالب

صفحه

بخش اول: بهبودی..... ۱۵

مرحله اول بهبودی..... ۱۹

مرحله دوم بهبودی چیست؟..... ۲۲

اهمیت تعریف بهبودی..... ۲۸

چگونه بهبودی را تعریف کنیم؟..... ۳۰

بخش دوم: رفتارهای آموخته خود تخریبی..... ۴۱

انواع رفتارهای آموخته خود تخریبی..... ۴۳

آیا می‌توانید خود را پیدا کنید؟..... ۵۳

بخش سوم: عادات..... ۵۹

اصول عادات..... ۶۰

چه کسی اتوبوس مرا می‌راند؟..... ۶۲

شخصی سازی..... ۷۱

عادات چه می‌کنند؟..... ۷۱

سه نتیجه..... ۸۲

بخش چهارم: تغییر..... ۸۵

تبدیل..... ۸۹

تغییر دادن دیگران..... ۱۰۰

تصمیم گیری..... ۱۰۳

همه موفقیت‌ها را جشن بگیرید..... ۱۱۲

بخش پنجم: کارکرد یک برنامه..... ۱۱۵

یک برنامه مؤثر..... ۱۱۸

به کار بردن یک برنامه مضاعف..... ۱۲۰



مقدمه

سال‌ها در دریای موج درد سرگردان بودم
 سال‌ها بدنبال آرامش گشتم
 افسوس که هر چه بیشتر می‌گشتم
 کمتر آنرا می‌یافتم
 هر آنچه که می‌جویم
 در درون خود دارم
 و من فقط آن‌جا را نگشته بودم

زمانی من متوجه شدم که علی‌رغم کارکرد قدم‌ها (برنامه ۱۲ قدم) و سعی در
 رعایت و به کارگیری اصول روحانی در زندگی چگونه نارضایتی از خود و دیگران
 زندگی مرا تحت الشعاع قرار داده است. و سوالات متعددی در گوش من مرتباً
 طنین می‌انداخت.

چرا من واقعاً شاد نیستم؟
 چرا زندگی به نظرم لذت‌بخش نیست؟
 چرا روابط همیشه برای من مشکل‌ساز است؟
 چرا من مرتباً از اطرافیانم می‌رنجم؟
 چرا احساس خستگی و افسردگی می‌کنم؟
 و چرا و چرا و چرا