

۷۰ تغییر
برای موفقیت

مؤلف

اکبر مرادی

انتشارات آرون

سرشناسه	: مرادی، اکبر، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور	: ۷۰ تغییر برای موفقیت، تألیف: اکبر مرادی
ملاحظات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص
شابک	: ۹ - ۱۶۹ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: تحول (روان‌شناسی)
موضوع	: تغییر - موفقیت - راه و رسم زندگی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ م ۴۳ ت ۳ / ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۷۸۶۸۸

۷۰ تغییر برای موفقیت

تألیف: اکبر مرادی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۱

چاپخانه حیدری: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت ۳۴۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 کلمات مترادف
۹	 تعریف تغییر
۱۲	 چگونه تغییر ایجاد کنیم
۱۴	 لزوم تغییر
۱۵	 موانع تغییر
۱۷	 چگونه با تغییر کنار بیاییم
۱۹	 تاثیرات مفید تغییر
۲۰	 پایداری پس از تغییر
۲۱	 بهترین لحظه برای تغییر

تغییرات اساسی

۲۲	 ۱. برنامه ریزی
----	----------------------

۲۳	۲. هدف
۲۴	۳. دوستان
۲۵	۴. ظاهر
۲۵	۵. رشته تحصیلی
۲۶	۶. هنر
۲۷	۷. دانش
۲۸	۸. شغل
۲۸	۹. رفتار
۲۹	۱۰. فکر
۳۱	۱۱. نگرش
۳۲	۱۲. اعتماد به نفس
۳۴	۱۳. اخلاق
۳۵	۱۴. عواطف
۳۶	۱۵. شخصیت
۳۶	۱۶. عقاید
۳۸	۱۷. روابط
۳۹	۱۸. صبر
۴۰	۱۹. احترام
۴۱	۲۰. انتقاد
۴۲	۲۱. عشق
۴۳	۲۲. وسایل
۴۴	۲۳. محیط
۴۵	۲۴. عادات
۴۵	۲۵. مسئولیت‌پذیری
۴۷	۲۶. ارزش‌ها و اصول
۴۷	۲۷. علاقه
۴۸	۲۸. سبک
۴۹	۲۹. دکور و چیدمان

۵۰	۳۰. توقع و انتظارات
۵۰	۳۱. پس‌انداز
۵۱	۳۲. روحیه
۵۲	۳۳. ترس
۵۳	۳۴. رنگ
۵۴	۳۵. نحوه مصرف
۵۵	۳۶. موقعیت
۵۶	۳۷. عملکرد
۵۶	۳۸. فعالیت
۵۷	۳۹. یادگیری
۵۸	۴۰. مطالعه
۵۹	۴۱. باطن
۶۰	۴۲. نحوه صحبت کردن
۶۱	۴۳. آموزش
۶۱	۴۴. سنت
۶۲	۴۵. تلاش
۶۳	۴۶. حالات روحی
۶۳	۴۷. ورزش
۶۵	۴۸. اوقات فراغت
۶۵	۴۹. مسافرت
۶۶	۵۰. وفای به عهد
۶۷	۵۱. طاقت
۶۸	۵۲. اراده
۶۸	۵۳. مهارت
۶۹	۵۴. نظافت و پاکیزگی
۶۹	۵۵. نفس
۷۰	۵۶. طرز لباس پوشیدن
۷۱	۵۷. علایق

۷۱	 خوردن	۵۸
۷۲	 آداب و رسوم	۵۹
۷۲	 مکان	۶۰
۷۳	 عبادت	۶۱
۷۴	 زمان	۶۲
۷۵	 جزئیات	۶۳
۷۶	 محافظت از اموال و اسناد	۶۴
۷۶	 هزینه	۶۵
۷۷	 محل زندگی	۶۶
۷۷	 امیال و آرزوها	۶۷
۷۸	 معامله	۶۸
۷۹	 سلیقه	۶۹
۷۹	 فرهنگ	۷۰

مقدمه

وقتی خود را با چند سال قبل خودمان مقایسه می‌کنیم، احساس می‌کنیم تغییراتی کرده‌ایم. اما مسأله این است که برای این تغییرات، نه تنها هیچ برنامه مشخصی نداشته‌ایم بلکه آنها را احساس هم نکرده‌ایم. و ما می‌خواهیم در این کتاب تغییراتی را بیان کنیم که همراه با برنامه‌ریزی مشخص شده است، تغییراتی که می‌تواند تأثیرات مفیدی در زندگی‌تان بگذارد.

همیشه انسان‌ها شاهد تغییراتی در زندگی خود هستند که گاهاً خودشان مسئول آن هستند و در برخی موارد بدون اراده آنها اتفاق می‌افتد و زندگی آنها را دچار تغییراتی می‌کند که زندگی‌شان را از رویه عادی خارج می‌کند و باعث بهتر و شاید بدتر شدن آن می‌گردد که در این کتاب سعی شده با آرایه راهکارهایی این تغییرات را به صورت کنترل شده هدایت کرد تا از آن بهره جست و عاملی برای پیشرفت در زندگی خویش کرد.

این امر جز با اراده خود فرد صورت نمی‌پذیرد چرا که انسان‌ها ذاتاً

در مقابل تغییر مقاومت می‌کنند و کنار آمدن با تغییر را امری مشکل می‌دانند چون باعث تحول در روند عادی زندگی‌شان می‌شود که آنها در پیش گرفته‌اند.

هم‌چنین تلاش شده است تا تغییراتی را که مشهودتر و تأثیرگذارتر هستند بیان شود تا کمک کند راحت‌تر تغییرات مهم‌تر را شناخت و آنها را به کار بست.

توضیحاتی نیز در مورد اینکه تغییرات چگونه می‌توانند در رسیدن شما به موفقیت‌ها مؤثر باشند و از چه راهکارهایی می‌توان استفاده کرد تا موانع موجود در این مسیر را شناخت و با آن مقابله کرد بیان شده است.

شما هم بسیاری از افراد و با شرکت‌هایی را دیده‌اید که با انجام تغییراتی در خود به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند برای مثال: شرکت مایکروسافت با ایجاد تغییر در سیاست کاری خود و ارایه ایده‌های جدید تحول بزرگی را در زمینه علم کامپیوتر ایجاد کرد.

همیشه شاهد این بوده‌ایم که برخی کشورها با تغییر سیاست و روند کاری‌شان به پیشرفت‌های چشمگیری دست یافته‌اند که از این جمله می‌توان به کشورهای مثل: ژاپن و فرانسه که با انقلاب صنعتی رشد قابل توجه‌ای کرده‌اند و به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند اشاره کرد.