

سر انسان اکادمی رہائی

آئی لیونٹ
منزہ فراہانی



سرشناسه	: لیونته آنی Lionnet, Annie
عنوان و پدیدآور	: انسان، آگاهی، رهایی: اقدام الهام بخش برای دگرگون کردن زندگی شما/ نویسنده آنی لیونته؛ برگردان منزّه فراهانی؛ ویراستار یکتا فراهانی
مشخصات نشر	: تهران: ایران یان، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	: ۱۷۸ ص
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۳۶۸۰-۵۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Brilliant life coach : ten inspirational steps to transform your life , 2008
موضوع	: خودسازی
موضوع	: مربیگری زندگی
شناسه افزوده	: فراهانی، منزّه، ۱۳۳۹ - مترجم
شناسه افزوده	: BF۶۲۷/۹ ج ۱۳۸۷
شناسه افزوده	: ویراستار، یکتا، فراهانی
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۶۳۰۸۸۱

به نام او

انسان، آگاهی، رهایی
نویسنده آنی لیونته
برگردان منزّه فراهانی
ویراستار یکتا فراهانی
لیتوگرافی: اطللس
چاپ: نشانه
صحافی: ایران یان
شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه
چاپ اول: بهار ۱۳۸۸
قیمت: ۳۵۰۰ تومان

نشر ایران یان، میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - ساختمان شماره ۵ -

تلفن: ۸۸ ۳۱ ۵۳ ۵۰ - ۸۸ ۳۱ ۵۸ ۴۹ - ۸۸ ۳۱ ۵۸ ۵۰ - نمابر: ۸۸ ۳۰ ۱۴ ۵۳

iranban_pub@yahoo.com

نشر قطره، خیابان فاطمی - خیابان ششم - شماره ۹

تلفن: ۳ - ۸۸۹۷۳۳۵۱ - نمابر: ۸۸۹۶۸۹۹۶

Ghatreh_pub@yahoo.com



فهرست

۶	درباره نویسنده
۶	نگاهی کوتاه
۷	پیش‌گفتار
۹	آغاز سخن
۱۳	مقدمه
۲۱	فصل اول
۴۳	فصل دوم
۶۱	فصل سوم
۷۵	فصل چهارم
۹۱	فصل پنجم
۱۱۱	فصل ششم
۱۲۵	فصل هفتم
۱۴۳	فصل هشتم
۱۶۱	فصل نهم
۱۷۱	فصل دهم

درباره‌ی نویسنده

آنی لیونت، مشاور با تجربه‌ای است که سال‌ها در هر دو زمینه‌ی مشاوره و راهنمایی برای خودشناسی به مراجعان خود کمک می‌کند. او مؤسسه‌ای به نام مشاوره کاربردی را بنیان‌گذاری کرده (در صورت تمایل می‌توانید به سایت^۱ ذکر شده مؤسسه رجوع کنید). این مؤسسه برای پیشبرد مهارت‌های فردی و حرفه‌ای به مراجعان خود کمک می‌کند. آنی روی فعال کردن قدرت ذهنی و کمک به افراد برای بهره‌گیری از استعدادهای نهفته و قوای ذهنی‌شان، تبحر فراوانی دارد.

نگاهی کوتاه

به رؤیاهای خود دقت کنید و آنها را مورد ارزیابی قرار دهید. ببینید آیا آرزوهای‌تان توأم با ترس است و حتی جرئت نمی‌کنید درباره‌ی آنها تصویری واضح داشته باشید و علق‌های هرز نگرانی و ترس مانع از رشد بذر رؤیاهای‌تان شده است؟ برای موفقیت بیشتر لازم است رؤیاها را با خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی توأم ساخته و همیشه مترصد یافتن روش‌هایی باشید که مشکلات را به فرصت‌هایی طلایی برای رسیدن به موفقیت تبدیل می‌کند و به آرزوهای‌تان جامه عمل می‌پوشاند.

لانو-نزو

پیش‌گفتار

«بدون در نظر گرفتن شرایط، همه‌ی انسان‌ها می‌توانند با بهره‌گرفتن از استعداد نهفته‌ی درون خود، نگرش و رفتارشان را در برابر مسائل زندگی تغییر دهند.»

دالای لاما

تصور کنید هر روز با اشتیاق گذراندن روزی خوب، از خواب بیدار می‌شوید و بدون فکر کردن به مشکلات خانوادگی، کاری یا اجتماعی خود همواره راهی برای حل مسائل می‌یابید سپس با آرامش از تجرباتی که آموخته‌اید، درس می‌گیرید. تصور کنید از اعتماد به نفس و خودباوری لازم برخوردار هستید و با دیدی مثبت به زندگی و آینده نگاه می‌کنید.

آیا دلتان می‌خواهد که این تصاویر ذهنی به واقعیت بدل شود؟! علاقه‌ی شما به مطالعه این کتاب نشان می‌دهد که خواهان ایجاد تغییرات مثبت در زندگی‌تان هستید. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه قدم به قدم به زندگی ایده‌آل خود دست یابید و انگیزه‌ی خود را تا زمانی که به بهترین حالت برسید، حفظ کنید. خود را مانند مسافری ببینید که می‌خواهد سفری را آغاز کند، نقشه‌ی شما این کتاب است که می‌گوید الان در چه نقطه‌ای قرار گرفته‌اید. آن‌گاه شما را از مبدأ به سوی مقصد هدایت می‌کند. در لابه‌لای کتاب، شما به ابزار و روش‌های مجهز شدن در سفر که برای این حرکت نیاز دارید دست می‌یابید و در هر مرحله از راه، شما چیزهای بیشتری را در مورد خود کشف می‌کنید و علاوه بر آن که به خودشناسی می‌پردازید، متوجه می‌شوید که چگونه باید اشتیاق‌تان را تا پایان راه از دست ندهید.

کمک گرفتن حرفه‌ای یا مشاوره چیست و چه فایده‌ای برای من دارد؟

مشاوره روشی است برای فراهم آوردن ابزار و اطلاعاتی که شما برای موفقیت و رشد

شخصی به آن نیاز دارید. در واقع راهنمایی است که نشان می‌دهد چطور می‌توانید مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید، افکارتان را تغییر دهید و به اهداف خود دست پیدا کنید.

مشاور همانند یک مربی ورزش که قبل از بازی و هنگام انجام بازی به بازیکن کمک می‌کند تا به بهترین شکل ظاهر شود و شما را راهنمایی، حمایت و تشویق می‌کند تا در طول مسیر با قدرت پیش بروید. از همه مهم‌تر آن که مشاور به شما می‌گوید باید در طی این مراحل متعهد شوید که از زندگی خود در هر لحظه لذت ببرید و با شادی و اطمینان در رسیدن به تحولات شخصی و موفقیت گام بردارید.

به طور خلاصه این کتاب درباره‌ی مباحث ذیل به شما آموزش می‌دهد:

- شما برای یک زندگی کامل همه‌چیز را در درون خود دارید.
 - به کشف استعدادها و نعمت‌هایی که در اختیار دارید پردازید.
 - تمام توان خود را برای موفقیت به کار بگیرید.
 - انتخاب چیزهایی که قاطعیت شما را بیشتر می‌کند.
 - متعهد شدن نسبت به خود و اقدام کردن.
 - داشتن اعتماد به نفس و هیجان برای رسیدن به موفقیت‌های آینده.
 - تعیین هدف و پیدا کردن آن‌چه در حقیقت خواهان آن هستید.
 - برخورد مناسب با چالش‌های زندگی.
 - شکستن مقاومت و ایجاد تمایل برای تغییر و بهبود در زندگی‌تان.
- بنابراین اگر آماده هستید که متحول شوید و به انسانی شادتر، با اعتماد به نفس بیشتر و پر قدرت‌تر تبدیل شوید، لطفاً بدون درنگ مطالعه‌ی کتاب را آغاز کنید.