

فهرست

# قدرت پذیرش تغییرات

تونی بوزان  
کورش اکبری



# فهرست

۹	مقدمه
۱۹	بخش اول / تغییر چیست؟
۲۱	فصل ۱ / ماهیت تغییر
۳۳	فصل ۲ / سیستم منحصر به فرد مدیریت تغییر شما
۴۷	فصل ۳ / رفتار شما در قبال تغییر
۶۱	فصل ۴ / دیدگاه شما از تغییر
۸۱	فصل ۵ / چگونگی تغییر شما
۱۰۱	بخش دوم / به استقبال تغییر رفتن
۱۰۳	فصل ۶ / درک خود: چگونه دنیایتان را تغییر دهید
۱۲۹	فصل ۷ / انتخاب آینده‌تان
۱۶۳	فصل ۸ / چگونه اساتید تغییر دنیا را تغییر می‌دهند
۲۱۱	فصل ۹ / زندگی تغییر می‌کند: چگونه از ...
۲۳۱	بخش سوم / برنامه‌ریزی زندگی
۲۳۳	فصل ۱۰ / تغییر تعادل زندگی شما
۲۵۷	فصل ۱۱ / تغییر در کسب‌وکار
۲۹۷	فصل ۱۲ / طبیعت متغیر روابط
۳۲۱	فصل ۱۳ / استقبال از سالخوردگی

تغییر جنبه‌ای از زندگانی ماست که از لحظه‌ای که شروع به درک می‌کنیم تا لحظه‌ی مرگ و شاید پس از آن وجود دارد. تغییر در کلیه‌ی جوانب زندگی ما در حال رخ دادن است - به عبارتی در طول هر میلی‌ثانیه از زندگی ما. تمام سیستم ذهن و جسم شما آن‌گونه طراحی شده که نه تنها با تغییرات هماهنگ شود بلکه همگام با تغییرات رشد کند.

تغییر جنبه‌ای از زندگانی ماست که از لحظه‌ای که شروع به درک می‌کنیم تا لحظه‌ی مرگ و شاید پس از آن وجود دارد. تغییر در کلیه‌ی جوانب زندگی ما در حال رخ دادن است - به عبارتی در طول هر میلی‌ثانیه از زندگی ما. تمام سیستم ذهن و جسم شما آن‌گونه طراحی شده که نه تنها با تغییرات هماهنگ شود بلکه همگام با تغییرات رشد کند.

کتاب حاضر به این منظور نوشته شده است که به شما در درک مفهوم تغییر کمک کند؛ به شما کمک کند که باورتان به توانایی خود در زندگی و مدیریت عواقب ناشی از تغییرات در هر شرایطی را تقویت کنید. شما هم تفکر تغییر دارید و هم موجد تغییر هستید. شما دارای توانایی و استعداد تغییر آینده خود بوده و قادر به ایجاد تأثیری نسبت به جهان هستید.

این کتاب به‌گونه‌ای تدوین شده که بتواند به شما کمک کند اهداف خود را تشخیص دهید و باورهای غلط را از خود دور کنید و بدین‌وسیله توانایی شما در استقبال از تغییرات را در شرایط گوناگون تقویت کند.

فارغ از تجربیات گذشته، شما قدرت و توانایی آن را دارید که نحوه‌ی تفکر خود را تغییر دهید، خود را از الگوهای گذشته رها سازید و تغییر را به‌عنوان بخشی از تجربه‌ی بزرگی که زندگی نام دارد، بپذیرا شوید. این کتاب شما را در فرایند خودشناسی واقعی، آن کسی که می‌خواهید باشید و دستاوردی که می‌خواهید داشته باشید، راهنمایی خواهد کرد.

این کتاب طراحی شده تا به‌صورت عملی گستره‌ی کاملی از ابزارهای تحول