

مأموریت خیالے ممکن

عباس حسنعلی پور

اگر دوست دارید عادت‌هایی را حذف کنید
و عادت‌های جدیدی بسازید
این کتاب برای شما نوشته شده است.

سرشناسه	: حسنعلی پور، عباس، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مأموریت خیلی ممکن: اگر دوست دارید عادت‌هایی را حذف کنید و عادت‌های جدیدی بسازید این کتاب برای شما نوشته شده است./ عباس حسنعلی پور.
مشخصات نشر	: تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۰-۱۰-۹ : ۲۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: عادت
موضوع	: Habit
موضوع	: ترک عادت
موضوع	: Habit breaking
موضوع	: رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	: Behavior modification
موضوع	: تحول (روان‌شناسی)
موضوع	: (Change Psychology)
موضوع	: BF ۲۲۵/ح۵م۲ ۱۳۹۵
رده‌بندی کنگره	: ۱۵۸/۱
رده‌بندی دی‌سی	: ۲۵۷۶۸۹۶
شماره کتابشناسی	



● مأموریت خیلی مه‌کن ●

- مولف: عباس حسنعلی پور
- صفحه‌آرایی: جعفر خداداد
- ویراستار: رضا باقرزاده
- ناشر: تعالی
- نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۰-۱۰-۹

- نشانی مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان جمالزاده جنوبی
- کوچه رشتچی، پلاک ۱۵، واحد ۵
- تلفن: ۰۶۶۹۱۲۰۴۴، ۰۶۶۹۱۲۰۴۵، ۰۹۱۲۲۰۳۷۴۲۵
- نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com
- نشانی اینترنتی: www.taalibook.com

مقدمه، ایان کانگنی:

نویسنده مجموعه کتابهای هفت قانون

هیچکدام از ما در زندگی کامل نیستیم. عالی بودن هیچ وقت هدف نهایی نبوده، اما برای برخی از ما که نمی‌خواهند متوسط بمانند، حرکت به سمت هدف و پیسر رفتن هم به فرصتی خوش بینانه است.

خواه [این ارتقاء و پیشرفت] ادگیری یک مهارت باشد یا ارتقای یک توانایی طبیعی و یا خلاص شدن از عصبانیت بد. به هر حال ما همیشه عطش موفق‌تر بودن و چگونه رشد کردن و بهتر از آنچه اکنون هستیم را داریم. این زندگی است، جنگی پایان‌ناپذیر برای رشد و بهتر شدن و کسب موفقیت‌ها.

همان‌طور که از نام این کتاب پیداست و در نوشته‌های پیشین با موضوع چگونه موفق بودن نوشته شده است، برخی موفقیت را حاصل شانس می‌دانند. برخی دیگر معتقدند موفقیت، لطف و محبت خداست و برخی هم آن را حاصل سخت‌کوشی می‌دانند. با این وجود برای بعضی از افراد موفق بودن مثل یک راز مبهم است که به نظر می‌رسد از آن‌ها پنهان شده [و دور از دسترس] است.

اما چه می‌شود اگر دستورالعملی وجود داشته باشد که بتواند شما را در جهت تغییر کل زندگی کمک نماید. چه می‌شود اگر قواعد و اصول

ساده و کاملی از موفقیت و پیشرفت بتواند به شما کمک کند که بدانید بر روی چه چیزهایی تمرکز کنید تا بتوانید به آنچه که می‌خواهید، در زندگی دست یابید. چگونه این‌ها همه چیز را تغییر می‌دهند؟ بسیار خوب! از اینجا شروع می‌کنیم:

«موفقیت در زندگی، جایگزین کردن ساده عادات بد با عادات خوب است.» این سرآغاز تغییر در زندگی است.

مهم نیست که می‌خواهید چه چیزی را انجام دهید یا به سرانجام برسائید، بلکه به درستی و کامل باید انجام دهید، فوکوس و تمرکز کردن بر روی عادات است.

ولی عادت چیست؟ چه چیزی عادات را به عاداتی خوب بدل می‌کند؟ چرا این قدر سخت است که عادات را به عنوان عادت شروع کنیم و چرا دچار شدن به عادات بد، این قدر سخت است؟

واقعیت این است که من و شما در عادات چیزی نمی‌دانیم مگر این که شروع به مطالعه آن‌ها نماییم و از آنجایی که دستیابی به مطالعات و تحقیقات در حال حاضر بسیار ساده شده، به روشنی دست می‌یابیم که عادات، عملکرد بنیادی و اصلی مغز ما هستند.

به معنای واقعی کلمه، عادات همان چیزی است که شما را از غرق شدن در پیچیدگی‌ها و شلوغی زندگی برحذر می‌دارد.

حالا که با تحقیق و بررسی‌ها و مطالعات به آگاهی رسیدیم، وقت آن است که به خوبی و درستی از آن استفاده کنیم. اکنون شما «کلید» آن را که توسط «عباس حسنعلی‌پور» تهیه شده است در دست دارید. در این کتاب شما جواب سوال‌هایی را که به دنبال آن بودید، می‌یابید. همچنین اصول و قواعد موفقیت را نیز در دست دارید؛ عادات بد را با عادات

خوب جایگزین کنید و اکنون اجازه دهید تا «مأموریت خیلی ممکن» باقی موارد را به شما بیاموزد.

فرقی نمی‌کند! چه می‌خواهید که عادات بد و مخرب را کنار بگذارید و یا عادات موثر و خوبی را شروع نمایید، مطالعه این کتاب را آغاز کنید و روش چگونگی انجام آن را بیاموزید.

به خیال پردازی خود در حین مطالعه این کتاب اجازه دهید تا آزادانه و رها عمل کنید و خود را در شرایط و مسوولیت‌های مختلف زندگی تصور نمایید، رهیای شما در مورد یک مأموریت خیلی ممکن زندگیتان را تغییر می‌دهد.

برایان کاگنی

نویسنده مجموعه کتاب‌های «هفت قانون»

فهرست مطالب

۱۷	فصل اول: عادت چیست؟
۱۹	قانون ۲۰، ۲۰
۱۹	تبریک به شما
۲۰	اصلاح اولین عادت: عادت مطالعه صحیح
۲۳	شرکت در تست اراده:
۲۴	در این کتاب چه چیزهایی خواهیم گفت؟
۲۴	خوانش این کتاب چه نفعی برای من دارد؟
۲۵	کسانی نباید این کتاب را بخوانند؟
۲۶	شرکت در تست اراده:
۲۶	گزارش این کتاب
۲۷	عادت چیست؟
۲۷	رانندگی
۲۸	انواع عادت
۲۹	چه کارهایی عادت نیست؟

۳۳	فصل دوم: آشنایی با مغزهای سه گانه و عادت
۳۳	آشنایی با مغزهای
۳۳	سه گانه و چرخه عادت
۳۵	مغزهای سه گانه در عملکرد عادت
۳۷	مغز قدیم یا مغز عادت
۳۸	تمایلات مغز قدیم یا مغز عادت
۳۸	مغز میانی یا احساسی
۳۹	تمایلات مغز احساسی
۳۹	اثر هاله‌ای
۴۰	پول خرید خانه رفت
۴۰	مغز جدید یا منطقی
۴۱	پیاپی روی
۴۱	تمایلات مغز منطقی
۴۲	فریب هر سه مغز
۴۲	کله پاچه یا تخم مرغ
۴۳	رابطه عادت و مغزهای سه گانه
۴۴	اعتصاب غذا
۴۴	چگونگی ایجاد عادت
۴۴	فرمول عادت
۴۵	عادت خوب است یا بد
۴۵	مسیر عصبی جدید
۴۶	مازراتی در سنگلاخ
۴۸	مشکل اصلی ایجاد عادت خوب
۴۹	ساعت شماطه‌دار کلاکی

۵۰	ترک عادت موجب مرض است.....
۵۰	ریشه ضرب المثل.....
۵۱	قاعده طلایی تغییر عادت.....
۵۲	زبان آلمانی یا تلویزیون.....
۵۳	فرمول ایجاد عادت جدید.....
۵۴	سبزی به جای گوشت.....
۵۵	شناخت کار تکراری.....
۵۵	راه شناخت پاداش.....
۵۷	راه شناخت پاداش.....
۵۷	راه شناخت محرک یا تحریک کننده به عادت.....
۵۸	دقیقا چه کنم؟.....
۶۰	۵ راه شناخت تحریک کننده به عادت.....

۶۳	فصل سوم: دستورالعمل تغییر - قدم های نه گانه.....
۶۳	دستورالعمل تغییر -.....
۶۳	قدم های نه.....
۶۶	دانشته ها را به.....
۶۶	توانا بود مرکه ترین.....
۶۷	قدم اول: قانون.....
۶۸	بهبان چیست؟.....
۶۹	چطور بفهمیم دلیلمان بهانه است یا دلیل واقعی؟.....
۶۹	یک خبر بد.....
۶۹	فوتبال در زمین های خاکی.....
۷۰	چرا بهانه می آوریم؟.....
۷۱	نیک وی چیچ.....
۷۲	بهرام پیکاسو.....
۷۲	بزرگ ترین اشتباه ما.....
۷۳	حالا چه کنیم؟.....
۷۴	لیست بهانه ها.....
۷۴	قدم دوم: تعیین هدف.....
۷۴	قانون راز.....
۷۶	چرا به هدف نمی رسیم؟.....
۷۶	هدف: از نگاه دانشگاه هاروارد.....
۷۶	۱۰ سال بعد.....
۷۷	هدف در تغییر عادت چیست؟.....
۷۸	میز مربافروشی.....
۷۸	فلج تصمیم.....
۷۹	روز دختر.....
۸۰	واکنش مغز، هنگام فلج تصمیم.....
۸۰	مشخصات هدف.....
۸۱	مکتوب باشد.....
۸۱	قابل اندازه گیری.....
۸۱	حساسیت زمانی.....
۸۲	قانون پار کینسون.....
۸۲	دست یافتنی.....

- ۸۲..... آپست! لطفاً توقف کنید
- ۸۳..... فرم تعیین هدف
- ۸۳..... قدم سوم: تکنیک قول مکتوب
- ۸۳..... داستان بیماران انگلیسی
- ۸۴..... نتیجه ۸۵ تحقیق
- ۸۵..... چطور تکنیک قول مکتوب را اجرایی کنیم؟
- ۸۶..... قول مکتوب:
- ۸۶..... قدم چهارم: تغییر محیط
- ۸۶..... برنامه نود و عادل فردوسی پور
- ۸۸..... سوپرمارکتی عمل کن
- ۸۹..... لطفاً کارت خود را بردارید
- ۸۹..... پله برو
- ۸۹..... چگم: محیط را آماده کنیم؟
- ۹۰..... ۱ ساز، پیگار
- ۹۰..... تغییر محیط در پیاده روی
- ۹۱..... کنترل مزاج من
- ۹۲..... فرم ایجاد تغییر برای تغییر عادت
- ۹۲..... فرم تغییر محیط
- ۹۲..... قدم پنجم: تغییر کوچکی کن
- ۹۲..... ذرت و نوشابه
- ۹۴..... پاشگاه دور نمی ری
- ۹۴..... فقط به پنج سؤال جواب دهی
- ۹۵..... میله پرش رو پایین بیاور
- ۹۵..... خاله ریزه و قاشق سحرآمیز
- ۹۶..... تکنیک پنج دقیقه ای
- ۹۷..... گلوله برف بدهی
- ۹۸..... بر اساس این الگو باید:
- ۹۹..... قاشق و گلوله برفی خود را پیدا کن!
- ۱۰۰..... فرم کوچک کردن تغییر
- ۱۰۰..... قدم ششم: همراه تغییر
- ۱۰۱..... بر زمینت می زند نادان دوست
- ۱۰۱..... گروه مرجع
- ۱۰۱..... دود و دانشجو
- ۱۰۲..... کمک به زن اتاق بغلی
- ۱۰۲..... عکس العمل مردم در جمع
- ۱۰۳..... از منفی ها فاصله بگیر
- ۱۰۳..... سه تحقیق عجیب
- ۱۰۳..... کارنامه تک تجدیدی
- ۱۰۴..... محبوب ترین برنامه تلویزیون
- ۱۰۵..... چرا منفی پسندیم؟
- ۱۰۶..... اثر مخرب تلویزیون و رسانه ها
- ۱۰۶..... کی از بیشرفت ذوق می کنه؟
- ۱۰۷..... کمپ ترک اعتیاد
- ۱۰۸..... حسن ریوندی و خنده مسری
- ۱۰۸..... با چه کسی هم سفره باشیم؟

۱۰۸	مسری بودن رفتار
۱۰۹	عادت جدید را به بقیه بگو
۱۰۹	معدل پنج نفر هستیم
۱۱۰	لطفا سنگدل باش!
۱۱۰	گشتم بود، بگرد هست
۱۱۱	فرم همراه موفقیت
۱۱۱	همراه تغییر (نحوه به دست آوردن میانگین پنج نفر اصلی در عادت مورد نظرمان)
۱۱۲	قدم هفتم: استقامت
۱۱۲	هزار تومان یا ۵۰ میلیون تومان
۱۱۳	شما و دوست همسالتان
۱۱۵	دلفینار یوم میلاد
۱۱۶	۱۰ هزار
۱۱۶	موز با حداقل ۲۱
۱۱۷	رهبران نیست که گه تند و گهی خسته رود
۱۱۷	مهم هشتم: ایجاد انگیزه
۱۱۷	را دکار سال جماعات انگیزشی
۱۱۸	نوزاد را مادر تشویق می کنیم؟
۱۱۸	یادآوری
۱۱۹	شب قهرمانی پرسیم
۱۲۰	یادآوری نیروی چربی
۱۲۰	دخترها چه وقت لاعری شوند
۱۲۱	دوره آمادگی دکتری
۱۲۲	یک سرطان با دو نتیجه
۱۲۳	وابستگی فیزیکی را چه کنیم؟
۱۲۳	تمایل فیزیکی به سیگار
۱۲۴	چرا در این فصل آوردم؟
۱۲۵	قدم نهم: جشن بگیر!
۱۲۵	از خود راضی باش!
۱۲۵	جایزه هایت را بشناس!
۱۲۶	یک تشکر ویژه
۱۲۶	عادات کلیدی یا فوت کوزه گری
۱۲۶	عادت کلیدی چیست؟
۱۲۷	شرکت آلومینیوم آمریکا
۱۲۷	معرفی چند عادت کلیدی
۱۲۹	راه یافتن عادات کلیدی
۱۳۰	فرم پیدا کردن عادت کلیدی جهت تغییر
۱۳۱	عادت کلیدی

۱۳۳	سخن آخر
۱۳۷	ارتباط با من
۱۳۹	تقدیر و تشکرها