

همین حالا عادات هایت را تغییر بده

برنامه عملی برای تغییر عادت

رابرت هنسلی

فاطمه باغستانی

موفقیت یعنی تسلیم شدن به هیچ
تسلیم شدن به هیچ و تسلیم شدن به هیچ

نسخه کتاب: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن

ویراستار: متن



Hensley, Robert

هنسلی، رابرت، م.

همین الان عادت‌ها را تغییر بده: برنامه عملی برای تغییر عادت /
نویسنده رابرت هنسلی؛ مترجم فاطمه باغستانی؛ ویراستار نغمه نقشین‌پور
تهران: بذرخرد، ۱۳۹۸.

ISBN: 978-622-96011-6-7

فهرست نویسی براساس الگوهای استاندارد

Change your habits now: effective ways to transform ...a عنوان اصلی:

۱. رفتار -- تغییر و تعدیل. ۲. ترک عادت. ۳. تبدیل (روان‌شناسی).

باغستانی، فاطمه، ۱۳۵۵ -، مترجم

۱۵۳/۸۵

BF۶۳۷

۱۳۹۸

۵۸۹۳۴۵۱

کتابخانه ملی ایران

همین حالا عادات هایت را تغییر بده برنامه عملی برای تغییر عادت

نویسنده: رابرت هاسلی

مترجم: فاطمه باغستانی

ویراستار: نغمه نقشین پور

صفحه آرا: عادلہ نقشین پور

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۲۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۱۱-۶-۷

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: شناخت عادت‌ها
۱۶	قدرت عادت
۱۷	تشخیص عادت
۱۸	نمونه برداری رویدادها
۱۸	چک لیست‌ها
۱۸	ناظر بیرونی
۱۹	فصل دوم: عادت‌ها چگونه پرورش می‌یابند
۱۹	عادت‌هایمان را از کجا می‌آوریم؟
۱۹	دوست و خانواده
۲۰	یادگیری
۲۰	دلایل پایان دادن به عادت‌های بد
۲۰	بهبود سلامتی
۲۱	بهبود روابط
۲۱	رشد شغلی

۲۳ فصل سوم: شناخت طبیعت عادات های بد

۲۳ دلایل را بشناسید

۲۴ پاداش را تشخیص دهید

۲۵ عادات های بد چه چیزهایی درباره ی شما می گویند

۲۵ احساسات پشت عادات های بد

۲۵ شناسایی عادات ها/ رفتارهای بد

۲۵ عادات های بدی که بر سلامتی جسمی و مالی شما تأثیر منفی دارند

عادات های بد همچنین می توانند بر سلامتی مالی شما نیز تأثیر منفی

۲۶ بد دارند

فصل چهارم: عادات ها چگونه زندگی ما را تغییر و موفقیت بلندمدت

۲۷ ما را افزایش می دهند

۲۹ ترک عادات های بد می تواند اضطراب شما را کاهش دهد

۲۹ ترک عادات های بد می تواند شما شادی بیشتری ایجاد کند

ترک عادات های بد می تواند برای بیشتری برای فعالیت های دلخواهتان

۳۰ فراهم کند

۳۰ شروع عادات های خوب می تواند به موفقیت های زندگی کمک کند

۳۰ شروع عادات های خوب می تواند به شما طریقه ها

شروع عادات های خوب می تواند کمک کند به رسیدن به رسالتی در زندگی

۳۱ بیابید

خلق عادات های خوب مغز شما را سالم می کند طوری که بتوانید روز و نه

۳۱ اواسط آن دچار خستگی تصمیم شوید

۳۲ خلق عادات های خوب به معنای بسترسازی برای موفقیت است

۳۳ فصل پنجم: عادات هایی که ما را عقب نگه می دارند

۳۳ پشت گوش انداختن

۳۴ کمال گرایی

۳۴ چند کار را با هم انجام دادن

۳۴	دروغ گفتن
۳۴	رفتار تکانشی
۳۵	نوشیدن الکل و استعمال سیگار
۳۵	نداشتن خواب کافی
۳۵	مصرف هله هوله و غذاهای نامناسب
۳۶	خوردن بدون فکر
۳۶	عصبانیه نخوردن
۳۶	نوشیدن آب کافی
۳۷	پری کرس وزن قابل تلویزیون
۳۹	فصل ششم: مادت برای بهبود زندگی شما
۳۹	دورنما داشته باشید
۳۹	گوش دادن را یاد بگیرید
۳۹	با دیگران مهربان باشید
۴۰	قدردانی را تمرین کنید
۴۰	فوری اقدام کنید
۴۱	اهدافتان را بازیینی کنید
۴۱	یک طرح عملیاتی بریزید
۴۱	به ذهن خود دانش مثبت بدهید
۴۲	با افراد مثبت و حامی، زمان بگذرانید
۴۲	افکارتان را بنویسید
۴۳	مثبت بیندیشید
۴۳	تبسم کنید
۴۴	یک روال کاری را حفظ کنید
۴۴	هر روز ورزش کنید
۴۴	غذای سالم بخورید
۴۵	آب بیشتری بنوشید

- ۴۵ زود از خواب بیدار شوید
- ۴۵ زمانی را برای مراقبه و دعا اختصاص دهید
- ۴۵ زمان باکیفیتی را به خانواده خود اختصاص دهید
- ۴۶ پاکسازی کنید

۴۷ فصل هفتم: چطور عادتی خوب خلق کنیم و به آن متعهد بمانیم

- ۴۷ اهداف کوچک و اهداف بزرگ تعیین کنید
- ۴۷ یک عادت جدید را در همان روال همیشگی تان بگنجانید
- ۴۸ تمرین سازی کنید
- ۴۸ موانع پیش بینی کنید
- ۴۸ خودتان را باور کنید
- ۴۹ خودتان را برای موفق آماده کنید
- ۴۹ خودتان را با افراد درست خوب احاطه کنید
- ۴۹ دلیلش را بفهمید
- ۴۹ عادتتان را بنویسید
- ۵۰ ناظری مناسب داشته باشید
- ۵۰ به یک گروه پشتیبان ملحق شوید
- ۵۱ روی خودتان سرمایه گذاری کنید

۵۳ فصل هشتم: روانشناسی خلق و حفظ عادت

- ۵۴ چگونه در چارچوب خلق خرده عادت ها زندگی موفق داشته باشیم

فصل نهم: راهنمای گام به گام برای تبدیل عادت های بد به عادت های

- ۵۷ خوب
- ۵۷ عادتی را که می خواهید تغییر دهید، شناسایی کنید
- ۵۸ طرح تغییر
- ۵۹ به این روند متعهد بمانید
- ۶۱ یک سیستم حمایتی ایجاد کنید

- ۶۱ چگونه بر موانع پیروز شوید
- ۶۲ عادت های بد را جایگزین کنید
- ۶۳ محرک ها را بشناسید
- ۶۴ دیگر افراد در زندگی شما
- ۶۵ محیط خویش را تغییر دهید
- ۶۶ رویه ی خویش را تغییر دهید
- ۶۶ ستاره ها را مدیریت کنید
- ۶۷ پیشرفتتان نظارت کنید
- ۶۷ پیروزی ها را که بختان را قدر بدانید
- ۶۷ یادداشت هایتان
- ۶۸ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

فصل دهم: نکاتی برای بازنشانی به عادت های بد

- ۷۰ دلیل اصلی را پیدا کنید
- ۷۰ مشکلاتتان را مدیریت کنید
- ۷۱ از یک رفیق یا مشاور برای بهبود شرایطتان کمک بگیرید
- ۷۱ اشتباهاتتان را بپذیرید
- ۷۲ خودتان را جریمه کنید
- ۷۲ تغییراتی کوچک ایجاد کنید
- قبل از این که بخواهید عادتی را ترک کنید، برای یک ماه جایزه تعیین کنید
- ۷۲ به خودتان یادآور شوید که باید عادت بد را ترک کنید
- ۷۳ برای شکست آماده باشید
- ۷۳ اهدافی واقع گرایانه تعیین کنید
- ۷۳ یک عادت جایگزین مفید پیدا کنید
- ۷۴ به دوستانتان بگویید
- ۷۴ باور کنید که قدرتش را دارید

۷۵	تعهد صد درصد
۷۵	مسئولیت کامل را به عهده بگیرید
۷۶	افرادی شبیه به خودتان پیدا کنید
۷۶	انگیزه
۷۷	روی منفی‌ها تمرکز کنید
۷۷	زمان می‌برد
۷۷	تمرکز بمانید
۷۸	با یک دوست یا عضوی از خانواده همراه شوید
۷۸	یادداشت بگیرید
۷۹	خودتان را با اشتباهاتتان ببخشید
۸۱	فصل یازدهم: عادات خوب بیافرینید و به آن‌ها پایبند باشید
۸۱	چطور عادات خوبی خراب کنیم
۸۲	یادآور
۸۲	رویه
۸۲	پاداش
۸۳	تغییر عادت‌های بد
۸۶	مداومتان را حفظ کنید
۸۶	به سرعت راضی نشوید
۸۹	فصل دوازدهم: عادت‌ها چطور به زندگی شما شکل می‌دهند
۹۳	فصل سیزدهم: نقش انگیزه در روند تغییر عادت‌ها
۹۳	تکرار
۹۴	یافتن انگیزه
۹۵	هدفی در سر داشته باشید
۹۵	جدول زمانی تعیین کنید
۹۵	مسئولیت‌پذیر باشید
۹۵	از یک دوست کمک بگیرید

۹۵ مراقب منتقد درونی تان باشید

۹۷ فصل چهاردهم: تثبیت عادت ها

۹۷ هدف تان را به خودتان یادآور شوید

۹۸ هر بار فقط یک عادت

۹۸ آن را روزانه تمرین کنید

۹۸ هیچ توجیهی نیاورید

۹۸ حواستان را پرت کنید

۹۹ از وسوسه اجتناب کنید

۹۹ کمک بگیرید

۹۹ تجسم کنید

۹۹ به خودتان یادآور شوید

۱۰۰ ثابت قدم باشید

۱۰۰ انتظار نداشته باشید همه چیز را دقیق انجام دهید

۱۰۰ هر وسوسه ای را خاموش کنید

۱۰۰ با افراد هدف‌گرا و با انگیزه تعامل داشته باشید

۱۰۰ انگیزه‌ی درونی

۱۰۳ فصل پانزدهم: چطور با عادت‌های دیگران کنار بیایم

۱۰۳ تنوع را دوست بدارید

۱۰۳ به نیمه‌ی روشن نگاه کنید

۱۰۴ با آن شخص حرف بزنید

۱۰۱ استانداردی از حالت‌های بد و خوب تعیین کنید

۱۰۵ آنچه دوست دارید در طرف مقابل تغییر کند، اولویت‌بندی کنید

۱۰۵ سیاستمداران رفتار کنید

۱۰۵ قدردانی تان را بیان کنید

۱۰۷ نتیجه‌گیری

مقدمه

همه‌ی ما عادت‌هایی داریم برخی از این عادت‌ها خوب و برخی دیگر بد هستند. با توجه به این‌که دیدن ه‌ا را به واسطه‌ی رفتارهایمان می‌شناسند، مهم است که عادت‌های بد را ترک کنیم و با این کار، زندگی بهتری رقم خواهیم زد.

اگر حس می‌کنید عادت‌های آن مربوط به راکندگی ذهن شما می‌شود، طوری که نمی‌توانید بر اهدافتان متمرکز شوید، وقت آن است که از شر آن‌ها خلاص شوید و به جای آن‌ها، عادت‌هایی خوب کسب کنید تا شاهد تغییری بزرگ‌تر باشید.

انگیزه نیز عامل مهمی در ایجاد عادت است، بنابراین در این کتاب به شما انگیزه‌ی زیادی می‌دهم تا انرژی مورد نیاز برای تغییر عادت‌ها را در اختیار داشته باشید. به واقع، عادت چیزی قدرتمند است و اگر بتوانیم آن را بشناسیم، تغییری حقیقی در زندگی خود ایجاد کرده‌ایم.

عادت‌های خوب بسازید، عادت‌های بد و کهنه را دور بریزید و خود را به سافری جاده‌ی موفقیت و بهره‌وری کنید. بر ذهنتان کنترل داشته باشید تا در هر حال آرامش و تمرکزتان حفظ شود و شما را در ایجاد شخصیتی عالی یاری دهد. با فائق آمدن بر عادت‌های بد در بازه‌ی زمانی معین، مسیری طولانی را در خلق زندگی موفق، معنادار و مثبت طی خواهید کرد.

پشت هر فرد موفق، عادت‌هایی است که شخصیت او را شکل داده‌اند. شما هر که باشید، رفتار و دستاوردهایتان در آینده‌ی نزدیک به عادت‌هایتان وابسته

است. اگر از عادت‌های خوب پیروی کنید، سریع‌تر از آنچه انتظارش را دارید، نتایجی عالی خواهید گرفت.

عادت‌هایی که در زندگی به کار می‌گیرید بسیار شبیه به اولین قدم‌های است که در کودکی برمی‌داشتید. وقتی آن‌ها را به تکرار انجام دهید، می‌آموزید که ناخودآگاه از آن‌ها استفاده کنید. هر عادت‌ی از همین الگوی مشابه تبعیت می‌کند. شما چیزی را آن قدر اجرا می‌کنید که دیگر به صورت خودکار آن را انجام می‌دهید. شوربختانه تمامی عادت‌ها مثبت نیستند، اما حتی عادت‌های بد نیز به همین شیوه یاد گرفته می‌شوند. بنابراین، بسیار مهم است عادت‌هایی که شما عقب‌نشاندن داشته‌اند تغییر دهید. چرا باید چنین چیزی را بخواهید؟ اگر زندگی شما در بحران و شادمانه‌ترین جایگاه خود قرار ندارد، به احتمال فراوان دلیلش عادت‌های آن است.