

آزمایشگاهی
هنرموش نیستیم!

مهدی براتزاده



برای آنهایی که می‌خواهند سبک زندگی
متفاوتی داشته باشند و از نو متولد شوند!

سرشناسه: برات زاده، مهدی، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور: من موش آزمایشگاهی نیستم: برای آنهایی که
می خواهند سبک زندگی متفاوتی داشته باشند و از نو متولد شوند/ نویسنده
مهدی برات زاده/ ویراستار شیرین گوگانی.
مشخصات نشر: تهران: خسرو خوبان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.؛ ۲۱/۵×۱۲/۵ س.م.

شابک: ۹۶۸۶۳۴-۸-۹۶۸۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: نگرش (روانشناسی) -- تغییر

موضوع: Attitude change

موضوع: تحول (روانشناسی)

موضوع: (Change Psychology)

موضوع: شیوه زندگی

موضوع: Lifestyles

امه افزوده: گوگانی، شیرین، ۱۳۵۳ -، ویراستار

رده بی ای: B۴۶۳۷

رده ی ای: دیویدسون

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۹۹۹۱۲

نام کتاب: من موش آزمایشگاهی نیستم
برای آنهایی که می خواهند سبک زندگی متفاوتی داشته
باشند و از نو متولد شوند!
نویسنده: مهدی برات زاده
ویراستار: شیرین گوگانی

ناشر: خسرو خوبان

صفحه آرای: گوگانی

نویت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۶۸۶۳۴-۸-۹۶۸۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: نقش آور

چاپ و صحافی: نقش آور

۷.....	مقدمه
۱۲.....	۱. اهمال کاری و سستی
۲۳.....	۲. عدم مطالعه و کسب دانش
۲۸.....	۳. تلویزیون یا جعبه جادو
۴۱.....	۴. فضای مجازی و وب گردی
۴۸.....	۵. عدم تحرک و ورزش نکردن
۵۲.....	۶. سوء تغذیه
۵۴.....	۷. نظم
۵۷.....	۸. مصرف سرایی
۶۰.....	۹. تعارفات

مقدمه

ذهن و مغز انسان اساساً برای این که بتواند کم‌ترین انرژی را از بدن بگیرد تا بیشترین کار و فعالیت را در بین اعضای بدن انجام دهد؛ به افراد، اطراف و اشیاء پیرامون خود سریع عادت می‌کند تا از تغییر و صرف انرژی خودداری کند. بنابراین ذهن هر انسانی ترجیح می‌دهد برای ذخیره انرژی خود، به حفظ حالت موجود مبادرت و اقدام کند. از همین رو تغییرات برای ما ناشی‌شایند به نظر می‌رسد و ما ترجیح می‌دهیم درجا بزنیم و به اشیاء اطراف خود سریع عادت کنیم و یک حصار و دایره امنی دور خود می‌کشیم تا مبادا تغییر عادات از ما انرژی بگیرند!

عادات و رفتارها در بیشتر امور زندگی ما دیده می‌شوند که برخی از آن‌ها عادات خوب و بعضی دیگر عادات غلط و مضر هستند. از راه رفتن ساده به سمت محل کار گرفته تا عادات غلطی همچون اهمال کاری و تنبلی، وب‌گردی و گشت‌های مجازی، تماشای تلویزیون و...