

# انقلاب عاداتهای کوچک

۱۰ مرحله تغییر زندگی شما از طریق قدرت عاداتهای کوچک

تالیف:

دیمنون زاها ریادس

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

مهدی صفایی خرم

|                     |                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : زاهاریادس، دیمون                                                                                                                                              |
| عنوان و نام پدیدآور | : Zahariades, Damon                                                                                                                                             |
| مشخصات نشر          | : انقلاب عادت‌های کوچک: ۱۰ مرحله تغییر زندگی شما از طریق قدرت عادت‌های کوچک / تالیف دیمون زاهاریادس؛ ترجمه ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم. مشهد: سخن گستر، ۱۴۰۰. |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۷۶ ص.: مصور(رنگی): ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.                                                                                                                          |
| شابک                | : 978-622-295-010-1                                                                                                                                             |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                                                                                          |
| یادداشت             | : Small habits revolution. : عنوان اصلی:                                                                                                                        |
| عنوان دیگر          | : ۱۰ مرحله تغییر زندگی شما از طریق قدرت عادت‌های کوچک.                                                                                                          |
| موضوع               | : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی                                                                                                                                 |
| موضوع               | : Success -- Psychological aspects                                                                                                                              |
| شناسه افزوده        | : جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین - مترجم                                                                                                                          |
| شناسه افزوده        | : صفایی خرم، مهدی، ۱۳۵۷ - مترجم                                                                                                                                 |
| رده بندی کنگره      | : BF۶۳۷                                                                                                                                                         |
| رده بندی دیویی      | : ۵۸/۱                                                                                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۶۰۸۳۰۷                                                                                                                                                        |
| وضعیت رکورد         | : فیبا                                                                                                                                                          |

**انقلاب عادت‌های کوچک: ۱۰ مرحله تغییر زندگی شما از طریق**

**قدرت عادت‌های کوچک**

**دیمون زاهاریادس**

**ساسان جعفرنیا - مهدی صفایی خرم**

چاپ اول / ۱۴۰۰

چاپخانه: چاپ البرز

۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۵-۰۱۰-۱

۴۸۰۰۰ تومان



ناشر: سخن گستر

مرکز توزیع، فروش و پخش: سایت زمان تغییر [www.Timetochange.ir](http://www.Timetochange.ir)

تمام حقوق مادی و معنوی و حق چاپ و نشر و پخش برای ساسان جعفرنیا محفوظ است. هرگونه اقتباس منوط به اجازه کتبی از ساسان جعفرنیا می‌باشد و هرگونه کپی برداری و استفاده بدون مجوز کتبی مشمول آئین نامه مقرراتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گردیده و پیگرد قانونی خواهد داشت.

## فهرست مطالب

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| ۱۱ | پیش‌گفتار.....                                    |
| ۱۳ | این کتاب راهنما چه چیزهایی را پوشش نمی‌دهد.....   |
| ۱۵ | شما چه چیزهایی در کتاب انقلاب عادات‌های کوچک..... |
| ۱۵ | یاد خواهید کرد.....                               |
| ۱۵ | بخش اول.....                                      |
| ۱۶ | بخش دوم.....                                      |
| ۱۶ | بخش سوم.....                                      |
| ۱۷ | بخش چهارم.....                                    |
| ۱۷ | بخش پنجم.....                                     |
| ۱۸ | بخش ششم.....                                      |
| ۱۸ | بخش هفتم.....                                     |

بخش اول: چگونه ایجاد عادات سالم می‌تواند کیفیت زندگی شما را بهبود

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۲۰ | بخشد.....                              |
| ۲۱ | میزان استرس کمتر.....                  |
| ۲۳ | تمرکز بهتر.....                        |
| ۲۵ | افزایش بازدهی.....                     |
| ۲۷ | ارتباطات قوی‌تر.....                   |
| ۲۹ | احساس لذت بردن بیشتر.....              |
| ۳۱ | کیفیت خواب بهتر.....                   |
| ۳۳ | بهبود سلامت فیزیکی.....                |
| ۳۶ | توانایی اتخاذ تصمیمات سریع و دقیق..... |
| ۳۸ | افزایش خلاقیت.....                     |
| ۴۰ | ایجاد اعتماد به نفس بالاتر.....        |
| ۴۲ | تعهد بیشتر نسبت به اهدافتان.....       |

- بخش دوم: محرکها، عادات، جایزه‌ها و حلقه‌ها..... ۴۵
- اول نکات ابتدایی: تعاریف..... ۴۷
- محرک..... ۴۷
- عادت..... ۴۷
- جایزه..... ۴۸
- حلقه..... ۴۸
- عادت کلیدی..... ۴۹
- پنج نوع مختلف محرکها..... ۵۰
- زمان..... ۵۰
- مکان..... ۵۱
- وضعیت ذهنی..... ۵۲
- افراد..... ۵۲
- رفتارهای قبلی..... ۵۳
- چگونه محرکها و عادات به رفتارهای جدید منجر می‌شوند..... ۵۵
- پاداش‌ها چگونه رفتارهای تازه ایجاد شده را تقویت می‌کنند..... ۵۹
- چگونه می‌توان حلقه‌های قوی عادت ایجاد کرد..... ۶۳
- بخاطر داشته باشید، کنترل دست شماست..... ۶۵
- بخش سوم: انگیزه در برابر اراده: کدامیک موفقیت شما را تضمین می‌کند؟..... ۶۶
- چرا انگیزه به تنهایی کافی نیست..... ۶۷
- مقاومت داخلی..... ۶۹
- آیا انگیزه راه حل است؟..... ۷۰
- مشکل اراده..... ۷۲
- چرا عادت‌ها همیشه اراده را شکست می‌دهند..... ۷۵
- بخش چهارم: ۱۰ مرحله برای ایجاد عاداتی سالم که ماندگاری دارند..... ۷۸
- مرحله اول: هدف خود که می‌خواهید با عادت جدید به آن برسید را مشخص نمایید..... ۸۰

- مرحله دوم: مشخص کردن عاداتی که می‌خواهید توسعه دهید ..... ۸۲
- مرحله سوم: عادت جدید را خود کوچکترین بخش‌های قابل تکرار تقسیم نمایید ..... ۸۵
- مرحله چهارم: ایجاد محرک برای آغاز رفتار جدید ..... ۸۸
- مرحله پنجم: ایجاد یک هدف مشخص ..... ۹۱
- مرحله ششم: طراحی برنامه برای افزایش آهسته عادت جدید شما ..... ۹۳
- مرحله هفتم: ایجاد سیستم پاداش‌دهی ساده ..... ۹۶
- مرحله هشتم: اجرای عادت روزانه در زمان یکسان ..... ۹۹
- مرحله نهم: شناختن موانعی که می‌تواند بر شما اثر منفی بگذارد ..... ۱۰۲
- مرحله دهم: نظارت بر پیشرفت یکبار در هفته ..... ۱۰۴

### بخش پنجم: هفت قانون برای تنظیم خودتان جهت به آغوش کشیدن موفقیت ..... ۱۰۷

- قانون اول: کوچک شروع نمایید ..... ۱۰۸
- قانون دوم: متعهد شوید که عادت جدید خود را برای مدت ۳۰ روز انجام دهید ..... ۱۱۱
- قانون سوم: توسعه یک عادت در هر نوبت ..... ۱۱۳
- قانون چهارم: عادت جدید خود را با دیگران در میان بگذارید ..... ۱۱۶
- قانون پنجم: عادت جدید خود را صبح زود انجام دهید ..... ۱۱۹
- قانون ششم: دلایل‌تان را به خودتان یادآوری کنید ..... ۱۲۱
- قانون هفتم: در صورت بروز اشتباه خود را ببخشید ..... ۱۲۳

### بخش ششم: چگونه ماندگاری عادت‌های جدید را در خود تضمین نمایید ..... ۱۲۵

- چرا عادت‌های جدید اغلب ماندگاری ندارند ..... ۱۲۶
- از قدرت مسئولیت استفاده کنید ..... ۱۲۸
- از استراتژی تقویم سینفیلد استفاده نمایید ..... ۱۳۱
- عادت جدید خود را به محرک قابل اعتماد گره بزنید ..... ۱۳۳
- عادت جدید خود را در یک گروه از عاداتی که وجود دارند قرار دهید ..... ۱۳۶

## پیش‌گفتار



یک روز من با همسرم جکی صحبت می‌کردم که اگر ما واقعاً بخواهیم می‌توانیم سگ‌مان را به قاتل حرفه‌ای تبدیل کنیم. سگ‌ها می‌توانند تربیت شوند تا به هر چیزی تبدیل شود. کلید موفقیت در این مورد **تکرار** و **ثبات قدم** است.

ما از این جنبه شبیه سگ‌ها هستیم بدین صورت که می‌توانیم خودمان را تربیت دهیم که تقریباً هرکاری را انجام دهیم.

ما می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه زبان‌های جدید بیاموزیم. ما می‌توانیم در دنیای وحشی زنده بمانیم و می‌توانیم یاد بگیریم که غذاهای بسیار خوشمزه که دهن را به آب می‌اندازد درست کنیم.

و ما می‌توانیم خودمان را تمرین دهیم که به عادات‌های جدید که سبب بهتر شدن زندگیمان شده و می‌تواند سبب بهبود سلامت طولانی مدت، ثروت بیشتر و بازدهی بیشتر گردد روی آوریم.

هدف این کتاب راهنما نیز همین است. من می‌خواهم به شما بهترین روش برای ایجاد عادت‌های سالم و مثبت را نشان دهم و از مهمتر اینکه می‌خواهم نشان دهم که چگونه به این عادت‌ها پایبند باشیم.

