

۱۰ عادت کوچک اما فوق العاده تاثیر گذار در زندگی و موفقیت

اثر: آکاش کاریا
عادت های کوچک و کلیدی برای ایجاد تغییرات
بزرگ در زندگی
با این کتاب می‌توانید حیرت‌آسای و مهم در
زندگی تان ایجاد کرد- زندگی خود را دگرگون
سازید.

ایران پخش کتاب

www.iranpublish.com

سرشناسه: کاریا، آکاش

Akash Karia

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰ عادت کوچک اما فوق العاده تاثیرگذار در زندگی و موفقیت/ نوشته آکاش کاریا

مترجمین: حسین فراهانی- مریم عظیمی.

مشخصات نشر: مشهد، امید مهر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۳۳۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

مشخصات ظاهری: ۵۶ص، تک رنگ.

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۳۷۹۹۶



انتشارات امید مهر

سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۰۴۴۵

دفتر مرکزی: تهران، میدان انقلاب،
خیابان شهدای ژاندارمری، بین ۱۲
فروردین و اردیبهشت، پلاک ۱۳۴

۹۲۱ ۶۶۹-۰۲۱ - ۰۹۱۰۲۰۱۵۲۰۰

نویسنده آکاش کاریا

مترجمین: حسین فراهانی، مریم عظیمی

صفحه آرا و طراح جلد: سیمیه رنجبر

نوبت چاپ: اول

چاپ و صحافی: دانا

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۳۳۶-۴

پایگاه اینترنتی ناشر

www.omidemehr.ir

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه، مستندسازی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی ناشر و مؤلف ممنوع و از طریق قانونی قابل پیگیری است.

فهرست

۶	 سخن نویسنده
۷	 سخن مترجمین
۸	 مقدمه
۱۱	 عادت اول
۱۸	 عادت دوم
۲۳	 عادت سوم
۲۷	 عادت چهارم
۳۲	 عادت پنجم
۳۶	 عادت ششم
۴۰	 عادت هفتم
۴۴	 عادت هشتم
۴۷	 عادت نهم
۵۰	 عادت دهم

سخن نویسنده‌ی کتاب •

به خاطر انتخاب این کتاب به شما تبریک می‌گویم. با اطمینان به شما می‌گویم که این کتاب می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. در این کتاب ابزارهای لازم برای تغییرات بزرگ در زندگی به شما ارائه گردیده است، اما نمی‌توانم آنها را برای شما به کار ببرم - این خودتان هستید که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. اگر استفاده از این ابزارها را شروع کنید، به نتایج بزرگی که انتظارش را دارید، حتما دست خواهید یافت.

عادت‌های کلیدی که در این کتاب معرفی شده‌اند شاید بسیار ساده به نظر آیند، اما ممکن است همین ساده بودن شما را فریب دهد. اصولی در زندگی وجود دارند که اگر به درستی رعایت شوند، منجر به موفقیت خواهند شد. من شما را با عادت کلیدی آشنا می‌کنم که قدرت بسیار زیادی برای تغییر زندگی‌تان را دارند. ابر نکات از لحاظ علمی نیز اثبات شده‌اند و در زندگی شخصی من و به کلام من کاربرد زیادی داشته‌اند.

من ایمان دارم که اگر شما هر یک از این عادت‌ها را به کار ببندید، حتما شاهد تغییرات بزرگ در زندگی‌تان خواهید بود. این عادت‌ها به شما کمک می‌کنند، فعال‌تر، با انگیزه‌تر، شادتر، پرتوان‌تر، با اعتماد به نفس بیشتر و معقول‌تر باشید.

از آنجا که در مدارس این موارد آموزش داده نمی‌شوند، پیشنهاد می‌کنم والدین این عادت‌ها را به فرزندانشان یاد دهند تا بتوانند مسیر موفقیت را سریع‌تر طی کنند.

بعضی از روزها نمی‌توانید این عادت‌ها را اجرا کنید، ایراد ندارد. گاهی این اتفاق پیش خواهد آمد، نکته مهم اینجاست که نباید امید خود را از دست بدهید. اما یادتان باشد، اجرای عادت را دو روز متوالی رها نکنید. نکته مهم اینجاست: مهم‌تر از مطالعه این کتاب، انجام تمرین‌های عملی آن است. برای شروع، یکی از تمرین‌ها را انتخاب کنید، آن را به اتمام برسانید و سپس تمرین بعدی را آغاز نمایید. کلید موفقیت این است که هدف‌های کوچکی را برای خود تعیین کنید تا به راحتی به آن‌ها برسید. اگر گاهی اوقات نتوانستید، به آن هدف کوچک دست بیاورید، هدف خود را کوچک‌تر کنید.

آکاش کاریا

آیا از نقش عادت در موفقیت و پیشرفت زندگی خود آگاهی دارید؟ همه ما دوست داریم به موفقیت برسیم و در زندگی خود پیشرفت کنیم. برای رسیدن به موفقیت اهدافی را برای خود تعیین می‌کنیم و معمولاً تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن هدف‌ها انجام می‌دهیم. مدیریت زمان می‌کنیم. برای کار ایمان تمرکز می‌کنیم و سعی می‌کنیم هر لحظه کارهایی را انجام بدهیم که به آن اهداف نزدیک‌تر شویم، اما معمولاً این کار، کار سختی است و خیلی زود از آن خسته می‌شویم.

شاید اثر مایکل جبول داشته باشیم که زندگی امروز ما تا حد زیادی حاصل عادت‌های ماست. راه‌هایی که ناخودآگاه انجام می‌دهیم. تصمیم‌های عجولانه می‌گیریم. زندگی ما برگرفته از عادت‌های ماست و معمولاً بخش عمده‌ای از زندگی ما توسط عادت‌ها به صورت خودکار انجام می‌شود. پس بیایید عادت‌های خوب و مثبت را در زندگی خود خلق کنیم و آنها را تقویت کنیم.

بیش از ۴۰ درصد کارهایی که افراد در طی یک روز انجام می‌دهند، در واقع تصمیم نیستند، بلکه عادت‌اند.

ویلیام جیمز در سال ۱۹۸۲ نوشت:

«تمام زندگی ما تا الآن که شکل مشخصی به خود گرفته است، مجموعه‌ای از عادت‌هاست»

«برای اینکه تو را بشناسم، بیشتر از آنکه به تصمیم‌هایم نگاه کنم، به عادت‌هایم نگاه می‌کنم. چون تصمیم‌ها سهم کوچکی از زندگی تو و عادت‌ها بخش بزرگی از زندگی‌ات را می‌سازند.» (مارکوس اورلیوس، امپراطور روم)