

لبخند غول عادت

عادت‌ها، موفقیت‌های بزرگ شما را رقم می‌زنند
به سادگی رمز ساخت این عادت‌های شگفت‌انگیز را یاد بگیرید

فاطمه رضازاده

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

۱۴۰۰

سرشناسه	:	رضازاده، فاطمه، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	لبخند غول عادت: عادت‌ها، موفقیت‌های بزرگ شما را رقم می‌زنند به سادگی رمز ساخت این عادت‌های شگفت‌انگیز را یاد بگیرید/فاطمه رضا زاده؛ ویراستار سیدعلی هاشمی.
مشخصات نشر	:	کرج: پارسیان البرز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۹ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۳۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
عنوان دیگر	:	عادت‌ها، موفقیت‌های بزرگ شما را رقم می‌زنند به سادگی رمز ساخت این عادت‌های شگفت‌انگیز را یاد بگیرید.
موضوع	:	عادت
موضوع	:	Habit
موضوع	:	رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	:	Behavior modification
رده بندی کنگره	:	BF۳۳۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۳۶۱۳۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید لمی، مجتمع نیلوفر، واحد سه
پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir رایانامه: info@parsianalborz.ir
شماره تلفن: ۰۲۶۲۵۲۷۴۱۴ - تلفن پخش: ۰۳۴۳۳۵۲۷۵۱۶



انتشارات پارسیان البرز

مؤلف:	فاطمه رضازاده
ویراستار:	سیدعلی هاشمی
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی نیا
صفحه‌آرا:	ندا منصوری
طراح جلد:	مهدیه آبروشن
نوبت چاپ:	اول/ پاییز ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	کمال الملک
شابک کتاب:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۳۳-۶

ISBN:978-622-7755-33-6

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۳۷ هزار تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۹
-------	---

بخش اول

غول عادت چیست؟	۱۷
داستانک:	۲۲
خاطره بازی	۲۴
تمرین نویسی	۲۵
انواع غول ها	۲۷

بخش دوم

غول شناسی	۲۹
غول های بد را بیشتر بشناسیم	۳۱
غول های عادت چرا مهم اند؟	۳۷
تمرین نویسی	۳۷
غول ها چگونه به وجود می آیند؟	۳۹
چرا غول ها این همه مهم شدند؟	۴۰
جزیره مغز با ساکنین غول های عادت	۴۲
خاطره بازی	۴۳
تمرین نویسی	۴۴
مشق نویسی	۴۵
چرا باید غول عادت خوب داشته باشیم؟	۴۸
تمرین نویسی	۵۰

بخش سوم

۵۳	کارخانه غول سازی
۵۵	کارخانه غول عادت سازی را بشناسیم
۵۶	بررسی بخش اولیه کارخانه غول عادت سازی
۵۷	بررسی بخش دوم کارخانه غول سازی
۵۷	تمرین نویسی
۵۸	بررسی بخش سوم کارخانه غول سازی
۶۴	تمرین نویسی
۷۱	کنترل سرنخ ها
۷۳	جلوی سرنخ های بد را بگیرید
۷۴	تمرین نویسی
۷۵	محیط اختصاصی برای انجام یک کار
۷۶	تمرین نویسی
۷۶	قصد انجام کار (یک سرنخ عالی)
۷۷	سرنخ را واضح یا محو کن
۸۴	اشتیاق
۸۷	روتین یا روال
۸۷	قانون طلایی ۲۰ ثانیه:
۸۸	پاداش
۹۴	هشدار تله های عادت
۹۶	عادت های آماتوری
۹۷	کارهای بسیار بسیار ساده انتخاب کنیم
۹۸	اقدام کوچکی را که انتخاب می کنید آزادی شما را سلب نکند
۱۰۳	قوانینی برای تشکیل ساختار غول عادت
۱۰۴	اهداف بزرگ را چگونه ریز کنیم؟
۱۰۷	کلام آخر

مقدمه

سلام به تو دوست عزیزی که قطعاً برای موفق شدن بارها با مقاومت بدن و ذهن تو روبه‌رو شده‌ای و با خواندن کتاب‌ها می‌خواهی این مقاومت و نبرد را به اتمام برسانی و به رؤیاهایت دست پیدا کنی. اول به تو تبریک می‌گویم که برای خوشبختی و آرامش خود تلاش می‌کنی و این تلاش کردن را از یک کتاب خواندن ساده شروع کرده‌ای که البته همین کتاب خواندن هم جزئی از عادت‌های موفق ماست که خیلی وقت‌ها در برابر آن جنگ سختی با خودمان داریم و دوم اینکه از تو خواهش می‌کنم روزی یک صفحه از این کتاب را بخوانی؛ با این کار اولین لب‌خند غول عادت را خواهی دید.

در این کتاب سعی کرده‌ام با یکی از عادت‌های برنده‌ام، یعنی شوخ‌طبعی، سازوکار عادت‌ها را در مغز برایتان به زبان ساده بگویم تا عملکرد این غول بی‌شاخ و دم و نادیدنی اما بسیار قوی و خوشبخت‌کننده یا بدبخت‌کننده را تفسیر کنم و از خواندن کتاب لذت ببرید. امیدوارم در شکل‌گیری این هدف موفق شوم.