

عادت‌ها

۴۱ روش برای یک زندگی خارق العاده

هیچ عزم راسخی لازم نیست

آدام ریچارد

سرشناسه	:	ریچاردز، آدام
عنوان و نام پدیدآور	:	عادت‌ها: ۴۱ روش برای یک زندگی خارق‌العاده / آدام ریچاردز مترجم الهام فرهنگ مهر. مشهد: دنیای ارشد، ۱۳۹۴. ۷۹ ص: ۵/۱۴ × ۲۱/۵ س. م.
مشخصات نشر	:	شابک
مشخصات ظاهری	:	وضعیت فهرست‌نویسی
شماره	:	یادداشت
وضعیت فهرست‌نویسی	:	موضوع
یادداشت	:	موضوع
موضوع	:	شناسه افزوده
شناسه افزوده	:	رده بندی کنگره
رده بندی کنگره	:	رده بندی دیویی
رده بندی دیویی	:	شماره کتابشناسی ملی
شماره کتابشناسی ملی	:	

Richards, Adam

BF۳۳۵/۹ع۲ ۱۳۹۴

۱۵۲/۳۳

۳۹۳۲۹۷۴

شناسنامه کتاب

انتشارات دنیای آرشید	: عادت‌ها (۴۱ روش برای یک زندگی خارق العاده)
نام کتاب	: آدم ریچاردز
مؤلف	: الهام فرهنگ مهر
مترجم	: رقصی
قطع	: اول ۱۳۹۴
نوبت چاپ	: ۱۰۰۰ نسخه
شمارگان	: صفیه نیک‌نامی
طراح جلد و صفحه‌آرایی	: ۲-۲-۹۵۲۱۷-۶۰۰-۹۷۸
شابک	: ۹۹۰۰۰ ریال
قیمت	

این کتاب برای اولین بار در ایران ترجمه و چاپ شده است. اینکه ترک عادت موجب مرض است دلیلی برای عدم ترک عادت های بد نیست. مرضی که از تکرار عاداتهای بد حاصل می شود از مرض ترک آنها بدتر و مخرب تر است، چه بسا عاداتهای بد که زندگی شخصی را به ورطه نابودی کشانده و چه بسیار ترک عادتها که مبارکند.

در مرحله اول باید به این تشخیص برسیم که چه عاداتی بد و چه عاداتی خوب هستند. منابع شناخت عادات بد، مسائل دینی، عرفی و اجتماعی میباشند.

مدیر مسئول انتشارات دنیای آرشید

دنیا کوشش

چکیده کتاب

تنها چیزی که لازم است این است که وقتی میخواهید عادت جدیدی را به وجود آورید، که قدرت شروع را پیدا کنید. در نهایت خواهید دید که دیگر این عادات را بصورت خودکار انجام میدهید و دیگر نیازی به تصمیم گیری و عزم راسخ نیست.

خوشحال تر خواهم شد اگر بدانم که این کتاب به چه طریقی توانسته است به شما کمک کند. اگر فکر کردید که این کتاب توانسته است به شما چیزی بیاموزد یا هدیه ای به شما بدهد آن را به دیگران نیز معرفی کنید تا افرادی که در آینده این کتاب را می خوانند همیشه از شما سپاسگزار باشند همانگونه که من هستم.

با آرزوی موفقیت
آدام ریچارد

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار
	فصل اول:
۱۶	توضیح عادت‌ها
	فصل دوم:
۲۲	چگونه عادت‌ها زندگی شما را کنترل می‌کند
	فصل سوم:
۲۸	چگونه با عادات جدید، عادات قبلی‌تان را کنترل کنید
	فصل چهارم:
۳۴	سه روش برای جایگزین کردن عادات بدفعلی

فصل پنجم:

هفت عادت برای ارتقاء شخصیت ۴۰

فصل ششم:

۹ عادت برای سلامتی و تناسب اندام ۴۶

فصل هفتم:

۵ عادت برای سلامت روح و روان ۵۲

فصل هشتم:

۸ عادت برای ارتقاء اوضاع مالی ۵۸

فصل نهم:

۵ عادت برای بهبود روابط ۶۴

فصل دهم:

۷ عادت برای پیشرفت خلاقیت ۷۰

نتیجه گیری ۷۶

پیشگفتار

ممکن است شخصی عاداتی داشته باشد که به خودش قول بدهد که دیگر هرگز آنها را تکرار نخواهد کرد. به عنوان مثال با فرا رسیدن سال جدید ممکن است تصمیم بگیرد خوردن شکلات‌ها و شیرینی‌های مورد علاقه اش را متوقف کند. اما زمانی که سال جدید فرا می‌رسد، داستان متفاوت خواهد شد.

خودتان را در سوپرمارکتی که همیشه از آن خرید می‌کردید می‌بایید ناخودآگاه آن بخش از سوپرمارکت را که همیشه و هر ماه از آن شیرینی می‌خریدید

را در ذهن‌تان مجسم می‌کنید یک بسته شیرینی بر می‌دارید و برای امتحان آن را به داخل سبده‌تان می‌اندازید. در حالی که می‌خواهید از سوپر خارج شوید دیگر نمی‌توانید مقاومت کنید و همزمان با احساس گناهی که دارید یک بسته شیرینی دیگر هم خرید می‌کنید و آن را داخل سبد می‌اندازید.

همه ما همین‌گونه‌ایم، غیر از این است؟ ما به خودمان قول داده بودیم که به وعده‌مان عمل کنیم تا زندگی‌مان خیلی بهتر از آنچه که هست شود. همه چیز از اینجا شروع می‌شود: اراده و یا بهتر بگوییم، فقدان اراده، نظر ما مبنی بر این است که ما از اراده لازم برای اجراء وعده‌هایمان و اطمینان از اینکه آنها را عملی خواهیم کرد برخوردار نیستیم، نه اینکه تصمیم‌هایمان اشتباه باشند.

حقیقت این است که همه ما نیازمند کسب عادات جدیدی هستیم که ما را به سمت دستیابی به اهدافی که تعیین کرده‌ایم، راهنمایی می‌کند اگر حقیقتاً نیازمند یک زندگی برجسته هستیم، لازم است که عادات منفی‌مان را با عادات مثبت جایگزین کنیم. سعی این کتاب صرفاً بر این است که به شما نشان دهد چگونه الگوی عادات قوی و مثبت را ترسیم کنید و به سمت زندگی رویایی‌تان پیش بروید. هم‌اکنون این کتاب را بخوانید تا دریابید که چگونه می‌توانید عاداتی را در خود به وجود آورید که به عادات خوب بیشتری دست پیدا کنید.