

چگونه زندگی بهتری داشته باشیم؟

How To Live Better Life?

چگونه عادات بد خود را ترک کنیم؟

www.ketab.ir

نویسنده: آلن سیرینگ

Alan Searing

سرشناسه : سیرینگ ، آلن Searing Alan
 عنوان و نام پدیدآور : چگونه زندگی بهتری داشته باشیم!
 مشخصات نشر : قم : بزم قلم.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۴۹-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان اصلی : How Life work
 موضوع : راه و رسم زندگی
 موضوع: موفقیت
 شناسه افزوده: شهرستانی، زهره - مترجم
 نوع: Text -- (Shiites) Hadith
 ردیف کتاب کنگره : ۱۳۹۶ ج ۸ BF ۶۳۷/ ۶۴
 بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره ثبت: ۴۲۴۳۷۵۵ ملی

نشان

چگونه زندگی بهتری داشته باشیم؟

ترجمه آلن سیرینگ

مترجم: زهره شهرستانی

ناشر: بزم قلم

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

نوبت / سال چاپ: اول / ۳۹۶

تعداد صفحات/ قطع: ۸۰ صفحه/ رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۴۹-۹

قم - انتشارات بزم قلم

شماره تماس: ۰۹۱۹۵۴۱۰۹۷۳ - ۰۹۱۲۸۵۱۸۴۱۵

ایمیل: Bazmeghalam@yahoo.com

« حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است »

فهرست

مقدمه.....	۹
فصل (۱).....	۱۱
عاداتهای مناسب.....	۱۱
«ما روز قصد داریم عادت تازه‌ای را به زندگیم اضافه کنیم».....	۱۱
شما می‌توانید تنها با تکرار مدام یک فعالیت تقریباً به مدت ۲۱ روز، یک عادت تازه را بیابید.....	۱۲
عادتتان را رها کنید - برای همیشه آن را از خودتان دور کنید.....	۱۳
۱ - اهدافتان را سریع رها کنید.....	۱۳
۲ - از دیگران کمک بگیرید.....	۱۳
۳ - عادت بدتان را جایگزین کنید.....	۱۴
۴ - از پیشرفت خود مطلع باشید.....	۱۴
هنر سازگاری با دگرگونی و تغییر.....	۱۵
فصل ۲:.....	۱۸
برنامه‌ای برای پیشرفت شخصی.....	۱۸
افراد خوش‌بین توقع بهترین‌ها را دارند.....	۱۹
خوش‌بین در مقابل بدبین.....	۲۰
چه چیزی من را تحریک می‌کند؟.....	۲۱
واقعاً چه چیزی باعث می‌شود که این طور رفتار کنید؟.....	۲۱
فصل ۳.....	۲۳
با انگیزه شدن.....	۲۳

- انگیزه: قلب فرآیند خودسازی..... ۲۳
- واقعاً چه چیزی می‌خواهید؟..... ۲۳
- چهاره راه قدرتمند برای تحیک انگیزه..... ۲۵
- فصل (۴):..... ۲۸
- تشویق..... ۲۸
- پترا یاتن مشوق ارزشمند است؟ (شعری از پاتانجالی)..... ۲۹
- فصل (۵):..... ۳۰
- خودسازی..... ۳۰
- واقعاً چه چیزی باعث خودسازی می‌شود؟..... ۳۰
- هشت سؤال:..... ۳۰
- قدرت خودسازی خود را سزفا کنید..... ۳۲
- فصل (۶):..... ۳۵
- اعتماد به نفس..... ۳۵
- تیر دات شماره ۱: محیط کار منفی..... ۳۵
- تیر دات شماره ۲: رفتار سایر مردم..... ۳۵
- تیر دات شماره ۳: تغییر محیط..... ۳۶
- تیر دات شماره ۴: تجارب گذشته..... ۳۶
- تیر دات شماره ۵: جهان‌بینی منفی..... ۳۶
- تیر دات شماره ۶: تئوری اراده..... ۳۶
- فصل ۷:..... ۳۹
- تعیین هدف..... ۳۹
- تعیین هدف - گفتن کارها از عمل کردن آنها آسانتر است..... ۳۹

۴۱	پنج تکنیک بزرگ برای تحقق اهدافتان
۴۴	فصل (۸):
۴۴	مسئولیت پذیری
۴۴	ارزیابی شخصی: بیش از حد «خوب» به کاری پرداختن
۴۶	هیچ چیز را از دست ندهید و همه چیز را به دست آورید
۴۹	فصل (۹):
۴۹	تندخوانی
۴۹	چرا باید تندخوانی را یاد بگیریم؟
۴۹	شما می توانید، اگر فکر کنید که می توانید
۵۰	نکاتی برای افزایش سرعت خواندن یا تندخوانی
۵۲	فصل (۱۰):
۵۲	مدیریت زمان
۵۲	کلید یک زندگی بهتر
۵۴	از وقتتان هوشمندانه استفاده کنید
۵۸	فصل (۱۱):
۵۸	صحبت در جمع
۵۸	قدرت کلماتی که بر زبان می آوریم
۶۰	۱- صحبت کردن در جمع پیشرفت شخصی شما را بهبود می بخشد
۶۲	چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟
۶۴	فصل (۱۲):
۶۴	نگرش مثبت
۶۷	فصل (۱۳):

موفقیت ۶۷

بهانه شما برای عدم موفقیت در زندگی چیست؟ ۶۷

فصل (۱۴): ۷۲

سلامتی، ثروت و شادی ۷۲

زود خوابیدن و زود برخاستن، شما را سالم، ثروتمند و خردمند می‌کند.

..... ۷۲

حال بیائید به سراغ شادی برویم. ۷۴

شادی در انجم دادن یافت می‌شود، نه صرفاً در داشتن ۷۶

ارزش لیکن ۷۶

دستمزدی، شعری از جسر بی ریتن هاوس ۷۷

۲۱ عادت ۷۸

www.ketab.ir

مقدمه

این کتاب را در پاسخ به این سؤال نوشتم که بارها از من پرسیده‌اند.

«چه کتابی را برای بهبود زندگیم به من پیشنهاد می‌کنید؟»

و تا به حال این طور پاسخ داده‌ام که «بستگی دارد به چه چیزی که خواهید پرسید» اما، بیشتر مردم موفق به این نتیجه رسیده‌اند هر چند، از جهات مختلف باهم متفاوت هستیم، اما همه در خصوص آنچه از زندگی می‌خواهیم مشابهیم، یعنی خواسته‌هایمان عبارتند از:

- سالم و سلامت بودن
- پول کافی داشتن (و در برخی موارد، روتمند بودن)
- خوشحال و شاد بودن

در این کتاب، به موضوعات بسیاری پرداخته‌ام تا شما کمک کنیم به زندگی بهتری که شایسته‌تان است، دست یابید.

مطمئنم که تا به حال این نقل قول را شنیده باشید که «برای آنکه بیشتر به دست آورید، باید ابتدا بیشتر یاد بگیرید». خوب، این امر در مورد هر آنچه آرزو دارید در زندگیتان انجام دهید، صدق می‌کند.

اکثر ما، در طول زندگیمان یک خلبان یا راهنمای غیرارادی داریم که همان عادت ماست. قبل از آنکه بتوانیم عادتمان را تغییر دهیم، باید تفکرمان را عوض کنیم. چون تفکر، عمل را می‌آفریند، و عمل به عادت می‌انجامد، و عادت، خود به روش زندگی و باقی ماندن در جایی که هستیم منجر می‌شود. مگر آنکه تصمیم بگیریم عاداتی را که نمی‌خواهیم، حذف کنیم و آنها را با عاداتی که می‌خواهیم، جایگزین کنیم. اما گفتش آسان است. این طور نیست؟

۱۰..... چگونه زندگی بهتری داشته باشیم؟

موضوعاتی که در این کتاب به آنها خواهیم پرداخت تا شرایط کنونی شما را بهبود بخشیم، عبارتند از عزت نفس، تعیین هدف، مسئولیت‌پذیری، مدیریت زمان، انگیزه و تشویق، به علاوه‌ی تعدادی از مسائل مربوط به آنها.

چنانچه اطلاعات موجود در این کتاب را به هر نحوی سودمند دیدید، لطفاً آنرا در اختیار دوست یا همکاران خود بگذارید تا آنها نیز از مزایای آن بهره‌مند شوند.

با امید آنکه در زندگی به موفقیت و لذتی که شایسته‌تان است، دست یابید. و بخاطر داشته باشید که وقتی مسیر موفقیت را طی کردید، این کتاب برایتان به یادماندن‌ی خواهد شد.

www.ketab.ir