

قدرت عادت‌های مثبت

کاهش وزن دائمی
سلامتی بهتر
روابط بهتر
عادت‌های قلب سالم
عادت‌های موفقیت
عادت‌های تمرینی
عادت‌های یک دقیقه‌ای

نویسنده:

دن رای

مترجم:

مهدی صائمی

سرشناسه:

رابی، دن Robey, Dan

عنوان و نام پدیدآور:

قدرت عادت‌های مثبت: کاهش وزن دائمی، سلامتی

بهتر، روابط بهتر... نویسنده دن رابی؛ مترجم مهدی

صائمی.

مشخصات نشر:

تهران: پر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری:

۱۵۲ ص.

شابک:

978-600-8137-84-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The power of positive habits: put your

mind and body on autopilot in 21 days and reach

.your goals automatically!, c2003

Habit عادت

موضوع:

شناسه افزوده:

صائمی، مهدی، مترجم

رده بندی کنگره:

BF۳۳۵/۲ق ۱۳۹۶

رده بندی دیویی:

۱۵۸/۱

شماره کابشناسی ملی:

۵۰۴۳۷۵۶



قدرت عادت‌های مثبت



انتشارات پیر

نویسنده: دن رابی

مترجم: مهدی صائمی

صفحه‌آرایی: منیر علیزاده

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۱۰ نسخه

قیمت: ۱۲,۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8137-84-9

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۸۴-۹

آدرس: خ لبافی نژاد، بین خ دانشگاه و فخررازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۶۶۴۶۶۳۶۰

www.ParNashr.ir

فهرست مطالب

- ۷..... پیش‌گفتار.....
- ۱۱ درباره‌ی مؤلف.....

فصل اول

عادات‌های مثبت چه هستند و چه کارهایی می‌توانند برای من انجام دهند؟..... ۱۳

- ۱۴..... عادت‌ها وسایل نقلیه‌ی قوی برای تغییرات شخصی هستند.....
- ۱۶..... ذهن و جسم‌تان را به دست خلبان خودکار بسپارید.....
- ۱۸..... عادت‌ها، دانش، کار، بدی، هستند.....
- ۲۱..... درباره‌ی عادت‌های این کتاب.....
- ۲۳..... چگونه عادت‌های مثبت می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند.....
- ۲۶..... عادت‌های مثبت در یک دقیقه.....

فصل دوم

بسیار خوب! مرا در حالت خلبان خودکار قرار بده..... ۳۳

- ۳۴..... طرح پرواز خود را طراحی کنید.....
- ۳۵..... راهنمای عادت‌های مثبت.....
- ۳۷..... عادت اساسی شماره‌ی ۱: تصوّر مثبت.....
- ۴۱..... عادت اساسی شماره‌ی ۲: کارهای یک دقیقه‌ای.....
- ۴۲..... کارهای یک دقیقه‌ای چیست؟.....
- ۴۳..... چگونه در عرض یک دقیقه پیشرفت کنید؟.....
- ۴۵..... یادداشتهای روزانه کارهای مهمی انجام می‌دهند:.....
- ۴۶..... خلاصه.....

فصل سوم

عادت‌های مثبت برای سلامتی و تناسب اندام ۴۷

- ۴۸ چگونگی به صورت خودکار، بدنی متناسب داشته باشیم؟
- ۵۱ چربی‌های خوب را جایگزین چربی‌های بد نمایید.
- ۵۲ چربی‌های بد.....
- ۵۳ تغییر ساده‌ی رژیمی که به مبارزه با چربی منگنه شده است.
- ۵۴ عادت ۳: برای داشتن بدنی سالم و متناسب و کاهش کلسترول، روزانه تخم کتان مصرف کنید.
- ۵۷ عادت ۴: همیشه سالاد را با سس کم در کنارش سفارش دهید.
- ۵۸ عادت ۵: سویا برگر را جایگزین همبرگر کنید.
- ۶۰ عادت ۶: همیشه سیب‌زمینی کبابی را خالی سفارش دهید.
- ۶۱ عادت ۷: لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. ۷۰٪ چربی کم کنید و خطر سرطان را کاهش دهید.
- ۶۲ عادت ۸: مارگارین فاقد چربی ترانس را جایگزین مارگارین دارای چربی ترانس و کره نمایید.
- ۶۳ عادت ۹: برچسب‌های مواد غذایی را مطالعه کنید.
- ۶۴ عادت ۱۰: کره‌ی بادام‌زمینی و بادام را جایگزین کره و پنیر خامه‌ای نمایید.
- ۶۵ عادت‌های مثبتی که شما را تکان می‌دهند.....
- ۶۶ چه نفعی برای من دارند؟
- ۶۷ عادت ۱۱: قدم زدن سریع.....
- ۷۰ شروع کنید.....
- ۷۱ عادت ۱۲: یک گام‌شمار بپوشید.....
- ۷۲ عادت ۱۳: تنفس عمیق.....
- ۷۳ تنفس دیافراگمی.....
- ۷۴ عادت ۱۴: ده دقیقه طناب بزنید و سریع به تناسب اندام برسید.
- ۷۵ عادت ۱۵: به عقب برگردید و به خودتان کمک کنید تا یک عادت مثبت ایجاد کنید.
- ۷۶ عادت ۱۶: هر روز با حیوان خانگی‌تان قدم بزنید.
- ۷۷ عادت ۱۷: کلید آسانسور را فشار ندهید با استفاده‌ی روزانه از راه‌پله‌ها وزن‌تان را کم کنید.
- ۷۸ عادت‌های مثبت کاهش وزن.....
- ۷۹ عادت ۱۸: هنگامی که برای شام به رستوران می‌روید، مراقب سفارش غذا و کاهش وزن باشید.
- ۸۰ عادت ۱۹: به جای سه وعده‌ی کامل روزانه، ۴ تا ۵ وعده‌ی کوچک میل نمایید.
- ۸۱ عادت ۲۰: آب را جایگزین نوشابه‌های گازدار کنید.
- ۸۲ عادت ۲۱: روزانه چای سبز بنوشید، چربی را بسوزانید و متابولیسم بدن را تقویت کنید.
- ۸۳ عادت ۲۲: هر روز ۸ لیوان آب بنوشید.
- ۸۴ عادت ۲۳: در اطاق روشن غذا بخورید تا دچار پر خوری نشوید.
- ۸۵ عادت ۲۴: هر هفته خود را وزن کنید.
- ۸۵ عادت ۲۵: یک بطری پر از آب خنک همراه خود داشته باشید.
- ۸۶ عادت‌های مثبت قلب سالم و کلسترول کمتر.....
- ۸۷ عادت ۲۶: روزتان را با خوراکی جو دوسر (بولاف) شروع کنید تا انرژی کافی، قلب سالم و تناسب اندام داشته باشید.
- ۸۷ قلب سالم:.....
- ۸۸ انرژی بیشتر:.....
- ۸۹ عادت ۲۷: حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید.
- ۹۰ عادت ۲۸: هنگام انجام کارهای روزمره، تحرک داشته باشید.

فهرست مطالب * ۵

- عادت ۲۹: آجیل‌های چرب سالم را جایگزین میان وعده‌های دارای چربی‌های بد نمایید..... ۹۱
- عادت ۳۰: لای دندان‌هایتان را مرتب نخ دندان بکشید تا قلبی سالم داشته باشید..... ۹۲
- عادت ۳۱: نان کامل سبوس‌دار را جایگزین نان‌های سفید کنید..... ۹۳
- عادت ۳۲: بشقاب‌تان را پر جنب‌وجوش و شلوغ نقاشی کنید تا زندگی‌تان پر جنب‌وجوش شود..... ۹۴
- عادت ۳۳: روزانه حداقل ۱۰۰ واحد ویتامین E مصرف کنید..... ۹۵
- عادت ۳۴: هر وقت شام بیرون رفتید، بطری آب سفارش دهید..... ۹۶
- عادت ۳۵: هر روز یک سیب بخورید..... ۹۷
- عادت ۳۶: در گفت‌وگوها کمتر به خودتان اشاره کنید..... ۹۷
- عادت ۳۷: وقتی استرس دارید تا ۱۰ بشمارید..... ۹۸
- عادت‌های مثبت تکمیلی..... ۹۹
- عادت ۳۸: فوائد مکمل‌ها را تصور و باور کنید..... ۱۰۱
- عادت ۳۹: روزی یک مولتی ویتامین میل کنید..... ۱۰۲
- عادت ۴۰: برای سلامتی قلب و افزایش انرژی، کوانتریم کیو ۱۰ مصرف کنید..... ۱۰۳
- عادت ۴۲: سرکه‌ی سیب..... ۱۰۷
- عادت ۴۳: سلنیوم مصرف کنید تا خطر سرطان را از بین ببرید..... ۱۰۸
- عادت ۴۴: سیر..... ۱۰۹
- عادت ۴۵: لسیتین..... ۱۱۰
- عادت ۴۶: پروبیوتیک‌ها..... ۱۱۱
- عادت ۴۷: عصاره‌ی هسته‌ی انگور..... ۱۱۲
- عادت ۴۸: قبل از دوش گرفتن، پوست‌تان را برس خشک بکشید..... ۱۱۳
- عادت مثبت خوب خوابیدن..... ۱۱۵
- عادت ۴۹: خودتان را روی تخت خواب پرت نکنید و غلت نزنید..... ۱۱۵
- عادت ۵۰: یک ساعت قبل از خوابیدن کارهای آرام‌بخش انجام دهید..... ۱۱۶
- عادت ۵۱: ۳ تا ۶ ساعت قبل از خواب ورزش کنید..... ۱۱۶
- عادت ۵۲: آیا می‌دانید حرف زدن با خود در طول روز می‌تواند به خوب خوابیدن در شب..... ۱۱۷

فصل چهارم

عادت‌های مثبت برای موفقیت و روابط..... ۱۱۹

- عادت‌های مثبت موفقیت..... ۱۲۰
- عادت ۵۳: عادت کنید اهداف را دسته‌بندی کنید..... ۱۲۱
- عادت ۵۴: عادت کنید تا کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم کنید..... ۱۲۳
- عادت ۵۵: عادت کنید ناتوانی خود را به عنوان پله‌های موفقیت در نظر بگیرید..... ۱۲۴
- عادت ۵۶: با انجام این چهار عادت، موفق تر شوید..... ۱۲۵
- عادت ۵۷: هر شب ۱۰ صفحه از یک کتاب را مطالعه نمایید..... ۱۲۶
- عادت ۵۸: فهرستی از فرصت‌های موجود در هر یک از ناتوانی‌های خود تهیه کنید..... ۱۲۶
- عادت ۵۹: به جای گوش کردن رادیو و موسیقی در ترافیک به مطالب ضبط‌شده گوش کنید..... ۱۲۷
- عادت ۶۰ نام‌ها را با عادت‌هایشان به خاطر بسپارید..... ۱۲۸
- عادت ۶۱ هر روز اهداف خود را با صدای بلند بر زبان آورید..... ۱۲۹

۶ * قدرت عادت‌های مثبت

- عادت ۶۲: عادت کنید هر روز یک ساعت کمتر تلویزیون تماشا کنید. ۱۳۰
- عادت‌های مثبت برای نگرش مثبت، انگیزه‌ی بیشتر و بهبود اعتمادبه‌نفس. ۱۳۱
- عادت ۶۳: عبارات چالشی نگرش مثبت. ۱۳۲
- عادت ۶۴: عادت کنید به صورت تصادفی کارهای محبت‌آمیز انجام دهید. ۱۳۴
- عادت ۶۵: فیبر بیشتری بخورید، شادتر و بدون افسردگی زندگی کنید. ۱۳۴
- عادت ۶۶: با کمک چالش‌های موسیقی روزانه، انگیزه‌ی خود را افزایش دهید. ۱۳۶
- عادت ۶۷: با کار کردن بر دلهره و عدم تمرکز غلبه کنید. ۱۳۷
- عادت ۶۸: برای رسیدن به موقع به مقصد، وقت کافی برای رانندگی در نظر بگیرید. ۱۳۷
- عادت ۶۹: عادت کنید بیشتر تأمل کنید، بیشتر ریسک کنید. ۱۳۸
- عادت ۷۰: با ورزش و اندورفین، باهوش‌تر باشید. ۱۳۹
- عادت ۷۱: سیستم ایمنی بدن خود را با خندیدن تقویت کنید. ۱۴۰
- عادت‌های مثبت برای روابط خوب. ۱۴۱
- عادت ۷۲: یادداشت‌های عاشقانه و ابراز علاقه برایش بنویسید. ۱۴۱
- عادت ۷۳: از همسرتان در مقابل دیگران تعریف کنید. ۱۴۲
- عادت ۷۴: عادت کنید به حرف‌های همسرتان گوش کنید. ۱۴۳
- عادت ۷۵: در مناسبت‌های مختلف به کسی که علاقه دارید، کارت پستال بدهید. ۱۴۴
- عادت ۷۶: تلاش کنید نقطه نظرات دیگران را درک کنید. ۱۴۵
- عادت ۷۷: ارادتمندی خود را به دیگران نشان دهید. ۱۴۵
- عادت ۷۸: لیخند زدن هنگام عصبانیت را به یک عادت تبدیل کنید. ۱۴۶
- عادت ۷۹: توجه بیشتر به شوهرتان. ۱۴۷
- عادت ۸۰: مراسم شام را رماتیک کنید. ۱۴۸
- عادت ۸۱: حرکات کوچک برای شاد بودن. ۱۴۹
- راهنمای عادت‌های مثبت: ۱۵۰

پیش‌گفتار

در ابتدا دوست دارم از تمام افراد در گروه انتشاراتی ابریت^۱ تشکر کنم، چون حمایت‌های آن‌ها موجب شد تا این کتاب چاپ و منتشر شود. تشکر قلبی خودم را از ویراستار محترم مریلین پاور اسکات^۲ اعلام می‌نمایم زیرا بدون نظرات فنی و خلاقانه، پیشنهادات و مهارت‌های عالی ویرایش او این کار ممکن نمی‌گردید.

تشکر ویژه‌ام را به طراح روی جلد، اندرو نیومن^۳ که با هوش و خلاقیت وافرش خواسته‌های مرا هدایت و طرح را با متن داخلی تطبیق داد، ابراز می‌نمایم. امتنان خود را به کارولین پورتر^۴ به خاطر ویرایش عالی ایشان در مرحله‌ی اولیه‌ی اعلام می‌نمایم. همچنین دوست دارم از تامی گریمز^۵ به خاطر طراحی زیبای داخلی کتاب و لین گریمز^۶ اصلاح متن تشکر کنم.

-
1. Abritt Publishing Group.
 2. Marilyn Power Scott.
 3. Andrew Newman.
 4. Carolyn Porter.
 5. Tammy Grimes.
 6. Lynn Grimes.

از خوانندگانی که متن ابتدایی نوشته‌ها را با دقت مطالعه و پیشنهادات مهمی ارائه نمودند هم تشکر کنم. الین گیلبرت^۱، زمانی که احتیاج به الهام داشتیم، کمکم کرد. نمی‌توانم به‌طور کامل از همه تشکر نمایم. از وندی راسل^۲، پیتر برنات^۳، ویجو منون^۴، باب بونن^۵، برندا سیمونس^۶ تام و شارون ساندرز^۷ به‌خاطر پیشنهادات و دلگرمی‌هایشان تشکر می‌نمایم. از دوست تمام عمرم جان راسل^۸ به خاطر حرفی که زده است تشکر می‌کنم؛

«درباره‌ی ما نیست بلکه درباره‌ی خداست».

از همسر نازم پاملا^۹ و دخترم بریتانی^{۱۰} که دلیل تلاش من بودند تشکر ویژه می‌نمایم.

تشکر ویژه‌ام را به گروه متخصصان گران‌قدری که نتیجه‌ی سال‌ها تحقیقات‌شان در زمینه‌ی سلامت، تغذیه، تناسب اندام و پزشکی را در اختیارم گذاشتند، اعلام می‌کنم چون تمام این دانش‌ها در پس تمام عادت‌های مثبت ارائه شده در این کتاب وجود دارد: دکتر جوان مانسون، رئیس مرکز پیشگیری پزشکی و بیمارستان

-
1. Eileen Gilbert.
 2. Wendy Russell.
 3. Peter Bernath.
 4. Vijo Mennon.
 5. Bob Bonnen.
 6. Brenda Simmons.
 7. Tom and Sharon Sanders.
 8. John Russell.
 9. Pamela.
 10. Brittany.

زنان بیرمنگام و استاد مدرسه‌ی پزشکی هاروارد^۱، جان آکوایوا استادیار سلامت و بهبود انسانی کالج روانوک^۲، بیل هبسون رییس مرکز تناسب اندام هبسون، استوارت، فلوریدا^۳، دکتر مارگو دنک از مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس جنوب غربی^۴، ته کونگ چوان مشاور ورزشی سنگاپوری^۵، دکتر برایانت استامفورد رییس مرکز سلامتی و تقویت قلب دانشگاه لویزیویل^۶، کریستین کلارک مدیر تغذیه ورزشی در دانشگاه ایالت پنسیلوانیا^۷، جوزف کاسوف از دانشگاه ایروین کالیفرنیا^۸، جان کروان از مرکز تحقیقات فیزیولوژیکی نول^۹، لری شرویتز از دانشگاه کالیفرنیا^{۱۰}، لورلی دیسوگرا از مؤسسه ملی سرطان^{۱۱}، همچنین از جناب دکتر سام باسنا

-
1. Dr. Joann Manson, Chief of Preventive Medicine at Brigham and Womens Hospital - Professor of Medicine at Harvard Medical School.
 2. John Acquaviva, Ph.D., Assistant Professor of Health and Human Performance at Roanoke College.
 3. Bill Hebson, President of Hebson Fitness Centers, Stuart, Florida.
 4. Dr. Margo Denke, University of Texas Southwestern Medical Center.
 5. Teh Kong Chuan of the Singapore Sports Council.
 6. Dr. Bryant Stamford head of Heart Promotions and Wellness Center at the University of Louisville.
 7. Christine Clark, Ph.D., director of sports nutrition at Penn State University.
 8. Joseph Kasof, Ph.D., University of California, Irvine.
 9. John Kirwan of the Noll Physiological Research Center at Pennsylvania State University.
 10. Larry Scherwitz, Ph.D., University of California.
 11. Loreli Disogra RD, The National Cancer Institute.

از آزمایشگاه تغذیه‌ی گیاهی وزارت کشاورزی ایالات متحده^۱،
دکتر والتر ویلت از دانشگاه هاروارد^۲.

به استنادی که نوشته‌ها و کلمات ایشان زندگی‌ام را در سی سال
اخیر شکل و در برخی موارد نجات دادند: ناپلئون هیل^۳، پل سی.
براک^۴، زیگ زیگلار^۵، نورمن وینسنت پیل^۶، آنتونی رابینز^۷، دبلیو.
کلمنت استون^۸، وین دایر^۹، برایان تریسی^{۱۰} و دیل کارنگی^{۱۱}.

-
1. Dr. Sam Bhathena, Phytonutrients Laboratory of the US department of Agriculture.
 2. Dr. Walter Willet, of Harvard University.
 3. Napoleon Hill.
 4. Paul C. Bragg.
 5. Zig Ziglar.
 6. Norman Vincent Peale.
 7. Anthony Robbins.
 8. W. Clement Stone.
 9. Wayne Dyer.
 10. Brian Tracy.
 11. Dale Carenegie.

درباره‌ی مؤلف

دان رابی ۲۰ سال گذشته را برای مطالعه و یادداشت‌برداری سلامت و تناسب اندام صرف کرده است. او مدت ۱۰ سال مدیر شرکت مشاوره‌ای است که ارتباطات بازاریابی و مشاوره‌ی خدمات اینترنتی شرکت‌های تعاونی اصلی ایالات متحده است. ایشان دانش کسب‌شده از این مطالعات را با تجارب عملی تجارت ترکیب نمود تا برنامه‌ی جدیدی برای سلامتی، موفقیت و روابط «قدرت عادت‌های مثبت» خلق نماید. آقای رابی در بخش خبری عصر شبکه CBS و کانال آموزش مصاحبه نموده است. او ساکن میامی فلوریداست و جزو گروه گیتاریست‌های بلو است.

فصل اوّل

عادات‌های مثبت چه
هستند و چه کارهایی
می‌توانند برای من
انجام دهند؟

یک عمل بکارید، یک عادت درو
خواهید نمود.

یک عادت بکارید، یک خصوصیت
درو خواهید نمود.

یک خصوصیت بکارید، یک هدف درو
خواهید نمود.

چارلز رید^۱



عادت‌ها وسایل نقلیه‌ی قوی برای تغییرات شخصی هستند.

در مورد عادت‌هایی که دارید فکر کنید و این‌که چه اثری بر جنبه‌های زندگیتان دارند. وزن و سلامتی‌تان به وسیله عادت خوردن شما تعیین می‌شود. و روابط شما با مردم بوسیله عادت‌های اجتماعی‌تان تعیین می‌شوند. موفقیت‌های شما در کار توسط عادت‌های کاری‌تان مشخص می‌شوند. شما عادت‌های خوبی دارید که چگونه خوابیدن شما را دیکته می‌کنند. شما عادت‌های زناشویی دارید. شما حتی عادت خرید دارید، نگاهی به اطراف خانه‌ی خود بیاندازید، خیلی سریع متوجه آنها خواهید شد. خصوصیت ما، سلامتی و هر جنبه زندگی‌مان به وسیله عادت‌هایمان تعیین می‌شوند. اگر شما از ده نفر در خیابان معنای کلمه «عادت» را پرسید، نه نفر از آنها به شما خواهند گفت، عادت یک کار منفی است که

1. Charles Reade.

مردم مرتب تکرار می‌کنند، مانند سیگار کشیدن و پر خوری. عادت‌های بد فشارهای زیادی وارد می‌کنند. اجازه دهید به نتایج یک عادت بد نگاهی بیاندازیم: سیگار کشیدن، هر سال موجب مرگ ۴۰۰۰۰۰ نفر بر اثر بیماری‌های مرتبط با سیگار در ایالات متحده می‌شود. پس تصوّر کنید قدرت منفی که در یک عادت بد وجود دارد.

اکنون از شما می‌خواهم در مورد یک قدرت قویتر فکر کنید، قدرتی که می‌تواند شما را موفق کند، سالم و شاد کند، قدرتی برای رشد دایمی و خودکار، قدرت عادت مثبت. اجازه بدهید نگاهی به معنای عادت بیندازیم. دیکشنری رندوم هاوس^۱ می‌نویسد:

عادت: یک الگوی رفتاری است که به‌طور منظم

تکرار می‌شود و تقریباً غیرارادی انجام می‌شود.

کلمات مهم در این تعریف عبارتند از تقریباً و غیرارادی. اجازه بدهید سؤالی از شما بپرسم. آخرین بار کی از خود پرسیده‌اید «که امروز می‌خواهم یک عادت مثبت برای شیوه‌ی زندگی‌ام داشته باشم؟» می‌توانم حدس بزنم که احتمالاً این کلمات را با خود نگفته‌اید. هنگامی که این کتاب را مطالعه کنید، متوجّه خواهید شد که چگونه می‌توانید عادت‌های مثبت را به زندگی خود اضافه نموده و قدرت عظیم آنها را مشاهده نمایید. در مورد عبارت «تقریباً غیرارادی» فکر کنید. این موضوع به ما می‌گوید که قدرت عادت‌های بد مانند سیگار کشیدن و پر خوری که خیلی بد هستند، اما عادت‌های مثبت که می‌توانید در این کتاب یاد بگیرید، خیلی خیلی خوب هستند.

1. Random House dictionary.