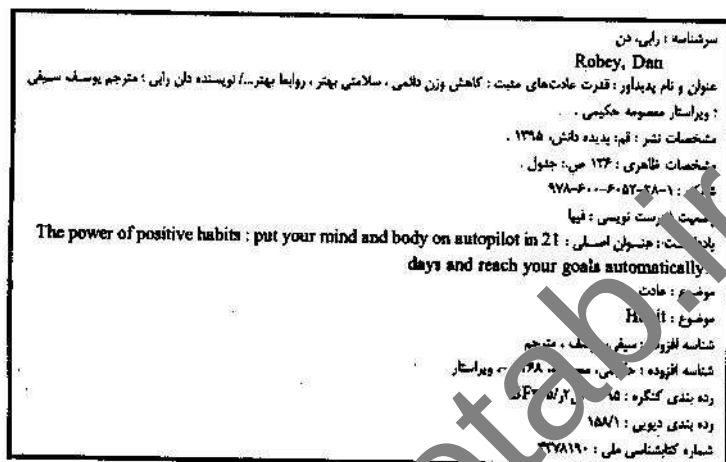


قدرت عادت‌های مثبت

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



مرکز پخش: ۹۱۹۵۳۷۶۸۷ - ۹۱۹۵۸۷۱۷۶ - ۹۱۹۵۸۷۳۳۷۵

نام کتاب: قدرت عادت‌ها - مثبت

نویسنده: دن رابی

مترجم: یوسف سیفی

ویراستار: معصومه حکیمی

ناشر: پدیده دانش

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

چاپخانه: باران

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۵۲-۲۸-۱

کلیه حقوق برای انتشارات پدیده دانش محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱	پیش گفتار
۱۵	دیباچه
۱۷	درباره‌ی مؤلف
فصل ۱: عادات‌های مثبت چه هستند و چه کارهایی می‌توانند برای من انجام دهند؟	
۱۹	عادات با وسایل نقلیه‌ی قوی برای تغییرات شخصی هستند
۲۱	ذهن و جسم‌تان را به دست خلبان خودکار بسپارید
۲۲	عادات‌ها، دانش‌ها، کاربردها هستند
۲۵	درباره‌ی عادات‌های این کتاب
۲۷	چه گونه عادات‌های مثبت می‌تواند زندگی شما را تغییر دهند
۳۰	عادات‌های مثبت در یک دقیقه
۳۱	چه گونه می‌توان بیشترین بهره را از این کتاب برد؟
۳۴	خلاصه
فصل ۲: بسیار خوب! مرا در حالت خلبان خودکار قرار ده	
۳۵	طرح پرواز خود را طراحی کنید
۳۵	راهنمای عادات‌های مثبت
۳۸	عادت اساسی شماره‌ی ۱: تصوّر مثبت
۴۱	عادت اساسی شماره‌ی ۲: کارهای یک دقیقه‌ای
۴۲	کارهای یک دقیقه‌ای چیست؟
۴۳	چه گونه در عرض یک دقیقه پیش‌رفت کنید
۴۵	یادداشت‌های روزانه کارهای مهمی انجام می‌دهند
۴۶	خلاصه

- فصل ۳: عادت‌های مثبت برای سلامتی و تناسب اندام. ۴۷.....
- چه گونه به صورت خودکار، بدنی متناسب داشته باشیم؟ ۴۷.....
- چربی‌های خوب را جایگزین چربی‌های بد نمایید. ۴۹.....
- چربی‌های بد..... ۵۰.....
- تغییر ساده‌ی رژیمی که به مبارزه با چربی منگنه شده است. ۵۱.....
- عادت ۳: برای داشتن بدنی سالم و متناسب و کاهش کلسترول، روزانه تخم‌کان مصرف کنید. ۵۲.....
- عادت ۴: همیشه سالاد با اندکی سس در کنارش سفارش دهید. ۵۵.....
- عادت ۵: سبزیجات را جایگزین همبرگر کنید. ۵۶.....
- عادت ۶: همیشه سبزی مینی کبابی را خالی سفارش دهید. ۵۸.....
- عادت ۷: لبنیات کم‌چرب استفاده کنید، ۷۰٪ چربی کم کنید و خطر سرطان را کاهش دهید. ۵۸.....
- عادت ۸: مارگارین فاقد چربی ترانس را جایگزین مارگارین دارای چربی ترانس و کره نمایید. ۵۹.....
- عادت ۹: برچسب‌های مواد غذایی را مطالعه کنید. ۶۰.....
- عادت ۱۰: کره‌ی بادام‌زمینی و بادام را جایگزین کره و پنیر خامه‌ای نمایید. ۶۱.....
- عادت‌های مثبتی که شما را تکان می‌دهند. ۶۲.....
- چه نفعی برای من دارند؟ ۶۳.....
- عادت ۱۱: قدم زدن سریع. ۶۳.....
- شروع کنید. ۶۶.....
- عادت ۱۲: یک گام‌شمار بپوشید. ۶۷.....
- عادت ۱۳: تنفس عمیق. ۶۸.....
- تنفس دیافراگمی. ۶۸.....
- عادت ۱۴: ده دقیقه طناب بزنید و سریع به تناسب اندام برسید. ۶۹.....
- عادت ۱۵: به عقب برگردید و به خودتان کمک کنید تا یک عادت مثبت ایجاد کنید. ۷۰.....
- عادت ۱۶: هر روز با حیوان خانگی‌تان قدم بزنید. ۷۱.....

- عادت ۱۷: کلید آسانسور را فشار ندهید. با استفاده‌ی روزانه از راه‌پله‌ها
وزن‌تان را کم کنید. ۷۲
- عادت‌های مثبت کاهش وزن..... ۷۳
- عادت ۱۸: هنگامی که شام به رستوران می‌روید، مراقب سفارش غذا و
کاهش وزن باشید. ۷۳
- عادت ۱۹: به جای سه وعده کامل روزانه، ۴ تا ۵ وعده‌ی کوچک میل
نمایید. ۷۴
- عادت ۲۰: آب را جایگزین نوشابه‌های گازدار کنید. ۷۵
- عادت ۲۱: روزانه چای سبز بنوشید، چربی را بسوزانید و متابولیسم بدن
را تقویت کنید. ۷۶
- عادت ۲۲: هر روز، لیوان آب بنوشید. ۷۷
- عادت ۲۳: در اطاق بزم غذا بخورید تا دچار پرخوری نشوید. ۷۸
- عادت ۲۴: هر هفته خود را وزن کنید. ۷۹
- عادت ۲۵: یک بطری پر از آب خنک همراه خود داشته باشید. ۷۹
- عادت‌های مثبت قلب سالم و کلسترول کمتر..... ۸۰
- عادت ۲۶: روزتان را با خوراک جو دوسر (بی‌داف) شروع کنید تا انرژی
کافی، قلب سالم و تناسب اندام داشته باشید. ۸۰
- قلب سالم: ۸۰
- انرژی بیشتر: ۸۱
- عادت ۲۷: حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید. ۸۲
- عادت ۲۸: هنگام انجام کارهای روزمره، تحرک داشته باشید. ۸۳
- عادت ۲۹: آجیل‌های چرب سالم را جایگزین میان وعده‌های دارای
چربی‌های بد نمایید. ۸۴
- عادت ۳۰: لای دندان‌هایتان را مرتب نخ دندان بکشید تا قلبی سالم
داشته باشید. ۸۵
- عادت ۳۱: نان کامل سبوس‌دار را جایگزین نان‌های سفید کنید. ۸۶
- عادت ۳۲: بشقاب‌تان را پر جنب‌وجوش و شلوغ نفاشی کنید تا

- زندگی‌تان پر جنب و جوش شود. ۸۶
- عادت ۳۳: روزانه حداقل ۱۰۰ واحد ویتامین E مصرف کنید. ۸۷
- عادت ۳۴: هر وقت شام بیرون رفتید، بطری آب سفارش دهید. ۸۸
- عادت ۳۵: هر روز یک سیب بخورید. ۸۹
- عادت ۳۶: در گفت‌وگوها کمتر به خودتان اشاره کنید. ۸۹
- عادت ۳۷: وقتی استرس دارید تا ۱۰ بشمارید. ۹۰
- عادت ۳۸: فواید مثبت تکمیلی. ۹۱
- عادت ۳۹: فواید مکمل‌ها را تصور و باور کنید. ۹۳
- عادت ۴۰: روزی یک مولتی ویتامین میل کنید. ۹۴
- عادت ۴۱: برای سلامتی قلب و افزایش انرژی، کوانزیم کیو ۱۰ مصرف کنید. ۹۴
- عادت ۴۲: سویا. ۹۶
- عادت ۴۳: سرکه‌ی سیب. ۹۸
- عادت ۴۴: سلنیوم مصرف کنید. ۹۹
- عادت ۴۵: سیر. ۱۰۰
- عادت ۴۶: لسیتین. ۱۰۰
- عادت ۴۷: پروبیوتیک‌ها. ۱۰۱
- عادت ۴۸: عصاره‌ی هسته‌ی انگور. ۱۰۲
- عادت ۴۹: قبل از دوش گرفتن، پوست‌تان را با برس خشک بکشید. ۱۰۳
- عادت ۵۰: عادت مثبت خوب خوابیدن. ۱۰۴
- عادت ۵۱: خودتان را روی تخت‌خواب پرت نکنید و غلت نزنید. ۱۰۵
- عادت ۵۲: یک ساعت قبل از خوابیدن کارهای آرام‌بخش انجام دهید. ۱۰۵
- عادت ۵۳: ۳ تا ۶ ساعت قبل از خواب ورزش کنید. ۱۰۶
- عادت ۵۴: آیا می‌دانید حرف زدن با خود در طول روز می‌تواند به خواب خوب خوابیدن در شب کمک کند؟ ۱۰۶

- فصل ۴: عادت‌های مثبت برای موفقیت و روابط..... ۱۰۹
- عادت‌های مثبت موفقیت..... ۱۰۹
- عادت ۵۳: عادت کنید اهداف را دسته‌بندی کنید..... ۱۱۰
- عادت ۵۴: عادت کنید تا کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم کنید..... ۱۱۲
- عادت ۵۵: عادت کنید ناتوانی خود را به عنوان پله‌های موفقیت در
نظربگیرید..... ۱۱۲
- عادت ۵۶: با انجام این چهار عادت، موفق تر شوید..... ۱۱۳
- عادت ۵۷: هر شب ۱۰ صفحه از یک کتاب را مطالعه نمایید..... ۱۱۴
- عادت ۵۸: فهرستی از فرصت‌های موجود در هر یک از ناتوانی‌های خود
تهیه کنید..... ۱۱۵
- عادت ۵۹: به بازی گوش کردن رادیو و موسیقی در ترافیک به مطالب
ضبط‌شده گوش کنید..... ۱۱۵
- عادت ۶۰: نام‌ها را با عادت‌هایشان به خاطر بسپارید..... ۱۱۶
- عادت ۶۱: هر روز اهداف خود را با صدای بلند بر زبان آورید..... ۱۱۷
- عادت ۶۲: عادت کنید هر روز یک ساعت کمتر تلویزیون تماشا کنید..... ۱۱۸
- عادت‌های مثبت برای نگرش مثبت، انگیزه‌ی بیشتر و بهبود اعتمادبه‌نفس..... ۱۱۸
- عادت ۶۳: عبارات چالشی نگرش مثبت..... ۱۱۹
- عادت ۶۴: عادت کنید به صورت تصادفی کارهای محبت‌آمیز انجام دهید..... ۱۲۱
- عادت ۶۵: فیبر بیشتری بخورید، شادتر و بدون سردی زندگی کنید..... ۱۲۱
- عادت ۶۶: با کمک چالش‌های موسیقی روزانه، انزیره‌ی خود را افزایش
دهید..... ۱۲۲
- عادت ۶۷: با کار کردن بر دلهره و عدم تمرکز غلبه کنید..... ۱۲۳
- عادت ۶۸: برای رسیدن به موقع به مقصد، وقت کافی برای رانندگی در
نظر بگیرید..... ۱۲۴
- عادت ۶۹: عادت کنید بیشتر تأمل کنید، بیشتر ریسک کنید..... ۱۲۵
- عادت ۷۰: با ورزش و اندورفین، باهوش‌تر باشید..... ۱۲۵
- عادت ۷۱: سیستم ایمنی بدن خود را با خندیدن تقویت کنید..... ۱۲۶

- عادت‌های مثبت برای روابط خوب..... ۱۲۷
- عادت ۷۲: یادداشت‌های عاشقانه و ابراز علاقه برایش بنویسید... ۱۲۷
- عادت ۷۳: از همسرتان در مقابل دیگران تعریف کنید..... ۱۲۸
- عادت ۷۴: عادت کنید به حرف‌های همسرتان گوش کنید..... ۱۲۸
- عادت ۷۵: در مناسبت‌های مختلف به کسی که علاقه دارید، کارت پستال بدهید..... ۱۲۹
- عادت ۷۶: تلاش کنید نقطه نظرات دیگران را درک کنید..... ۱۳۰
- عادت ۷۷: ارادتمندی خود را به دیگران نشان دهید..... ۱۳۱
- عادت ۷۸: لبخند زدن هنگام عصبانیت را به یک عادت تبدیل کنید..... ۱۳۱
- عادت ۷۹: وجه بیشتر به شوهرتان..... ۱۳۲
- عادت ۸۰: مراسم شرم و رمانتیک کنید..... ۱۳۲
- عادت ۸۱: حرکات که برای شاد بودن..... ۱۳۳
- راهنمای عادت‌های مثبت:..... ۱۳۵

پیش‌گفتار

در ابتدا دوست دارم از هر کسی 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 خواب‌های 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.

از خوانندگانی که متن ابتدایی نوشته‌ها را با دقت مطالعه و پیشنهادات مهمی ارائه نمودند هم تشکر کنم. الین گیلبرت^۷ زمانی که احتیاج به الهام داشتم، کمک کرد. نمی‌توانم به‌طور کامل از همه تشکر نمایم. از وندی راسل^۸، پیتر برنات^۹، ویجو مننون^{۱۰}، باب بونن^{۱۱}، برندا سیمونس^{۱۲}، تام و شارون ساندرز^{۱۳} به خاطر پیشنهادات و دلگرمی‌هایشان تشکر می‌نمایم. دوست تمام عمرم

^۱ Abritt Publishing Group.

^۲ Marilyn Power Scott.

^۳ Andrew Newman.

^۴ Carolyn Porter.

^۵ Tammy Grimes.

^۶ Lynn Grimes.

^۷ Eileen Gilbert.

^۸ Wendy Russell.

^۹ Peter Bernath.

^{۱۰} Vijo Mennon.

^{۱۱} Bob Bonnen.

^{۱۲} Brenda Simmons.

^{۱۳} Tom and Sharon Sanders.

جان راسل^۱ به خاطر حرفی که زده است تشکر می‌کنم؛

"درباره‌ی ما نیست بلکه درباره‌ی خداست."

از همسر ناظم پاملا^۲ و دخترم بریتانی^۳ که دلیل تلاش من بودند تشکر ویژه می‌نمایم.

تشکر ویژه‌ام را به گروه متخصصان گران قدری 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 زنان بیهکام و استاد مدرسه‌ی پزشکی هاروارد^۴، جان آکواویوا استادیار سلامت و بهداشت انسانی کالج روانوک^۵، بیل هبسون رئیس مرکز تناسب اندام هبسون، استریت، فلوریدا^۶، دکتر مارگو دنک از مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس جنوب غربی^۷، ته کونگ چوان مشاور ورزشی سنگاپوری^۸، دکتر برایانت استامفورد رئیس مرکز سلامتی و تقویت قلب دانشگاه لویزیویل^۹، کریستین کلارک مدیر عدیه ورزشی در دانشگاه ایالت پنسیلوانیا^{۱۰}، جوزف کاسوف از دانشگاه ایروین کالیفرنیا^{۱۱}، جان کروان از مرکز

1. John Russell.

2. Pamela.

3. Brittany.

4. Dr. Joann Manson, Chief of Preventive Medicine at Brigham and Womens Hospital - Professor of Medicine at Harvard Medical School.

5. John Acquaviva, Ph.D., Assistant Professor of Health and Human Performance at Roanoke College.

6. Bill Hebson, President of Hebson Fitness Centers, Stuart, Florida.

7. Dr. Margo Denke, University of Texas Southwestern Medical Center.

8. Teh Kong Chuan of the Singapore Sports Council.

9. Dr. Bryant Stamford head of Heart Promotions and Wellness Center at the University of Louisville.

10. Christine Clark, Ph.D., director of sports nutrition at Penn State University.

11. Joseph Kasof, Ph.D., University of California, Irvine.

تحقیقات فیزیولوژیکی نول^۱، لری شرویتز از دانشگاه کالیفرنیا^۲، لورلی دیسوگرا از مؤسسه ملی سرطان^۳، همچنین از جناب دکتر سام باسنا از آزمایشگاه تغذیه گیاهی وزارت کشاورزی ایالات متحده^۴، دکتر والتر ویلت از دانشگاه هاروارد^۵.

به استادانی که نوشته‌ها و کلمات ایشان زندگی‌ام را در سی سال اخیر شکل و در برخی موارد نجات دادند: ناپلئون هیل^۶، پل سی. براگ^۷، زیگ زیگلار^۸، نورمن وینسنت پیل^۹، آنتونی رابینز^{۱۰}، دبلیو. کلمنت استون^{۱۱}، وین دایر^{۱۲}، برایان تریسی^{۱۳} و دیل کارنگی^{۱۴}.

¹ John Kirwan of the Hill Physiological Research Center at Pennsylvania State University.

² Larry Scheer, Ph.D., University of California.

³ Loreli Dwyer, RD, The National Cancer Institute.

⁴ Dr. Sam Bhattacharya, Phytonutrients Laboratory of the US department of Agriculture.

⁵ Dr. Walter Willet, of Harvard University.

⁶ Napoleon Hill.

⁷ Paul C. Bragg.

⁸ Zig Ziglar.

⁹ Norman Vincent Peale.

¹⁰ Anthony Robbins.

¹¹ W. Clement Stone.

¹² Wayne Dyer.

¹³ Brian Tracy.

¹⁴ Dale Carnegie.

دیباچه

کتابهای زیادی خوانده‌ام و چند کتابی هم ترجمه کرده‌ام. سال‌ها پیش در شیراز، دانشجو بودم. بزرگداشت حافظ شیرین سخن بود، ما هم شب فرصت کردیم به محل همایش برویم. بیرون سالن هر کسی یک اندیشمندی پیدا کرد بود و امضا می‌گرفت. ما هم یک حافظ‌شناس مصری به نام "صحا السا" پیدا کردیم که سرش خیلی شلوغ نبود، فارسی صحبت می‌کرد. به ما گفت:

"دوستان جوان کتاب بخوانید اما اسیر کتاب نشوید."

اگر زنده است، حافظان کند و اگر فوت کرده خدایش بیامرزد، آن موقع فقط همین قدر این حرف‌ها را فهمیدم که نگوید هر چیزی که نویسنده‌ی کتاب نوشته درست است، نوشتن آن را نقد کنید. اکنون پس از ۲۹ سال، ترجمه و تألیف چند جلد کتاب ترجمه‌ی من شوم که چرا فرانسیس بیکن می‌گوید: "برخی کتاب‌ها را باید چشید، برخی را باید باید، بعضی دیگر را باید خوب جوید و هضم کرد". این کتاب آن قدر استوار نیست شده که قابلیت تغییر مسیر زندگی و تفکرات ما را دارد. نویسنده در جایی نیست که جملات کتاب حاصل سال‌ها تحقیق و گفت‌وگو با محققان بزرگی است که بمری بر سر تحقیق و مطالعه و طراحی مسیر سلامت و زندگی گذاشته‌اند تا مردم دنیا را به راه راست سلامتی و تندرست زندگی کردن، هدایت کنند.

دان رابی و من یک وجه مشترک داریم و آن کوتاه‌نویسی است، او هم جملات و عادت‌ها را بسیار کوتاه نوشته که هر کسی با وجود مشغله‌های ذهنی فراوان بتواند با مطالعه‌ی موردی و مراجعات کوتاه به کتاب بتواند یک عادت را برای یادگیری و استفاده، انتخاب نمایند. البته کسانی که می‌خواهند از پایه این کتاب را مطالعه و مطالب آن را دقیقاً بیاموزند، می‌توانند از مقدمه شروع نمایند و تا پایان صفحات ما را همراهی کنند. مطمئنم این کتاب را دوست خود خواهید

یافت، کسی یا چیزی نمی‌تواند فاصله‌ای بین شما بیاندازد. به امید موفقیت در اهداف، زندگی سالم، تندرست و شاد.

یوسف سیفی تبریز

تابستان ۹۵

www.ketab.ir

درباره مؤلف

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