

۱۵۸۰۷۸۵
شماره

قدرت عادت‌های مثبت

کاهش وزن دائمی

سلامتی بهتر

رباط بهتر

عادت‌های قلب سالم

عادت‌های وضوئیت

عادت‌های تمرینی

عادت‌های یک دقیقه‌ای

نویسنده:

دن رابی

مترجم:

مهدی صائمی

رابی، دن Robey, Dan

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور: قدرت عادت‌های مثبت: کاهش وزن دائمی، سلامتی

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

صائمی.

تهران: پر، ۱۳۹۶.

مشخصات نشر:

ص ۱۵۲.

مشخصات ظاهری:

978-600-8137-84-9

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

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:

صائمی، مهدی، مترجم

شناسه سرده:

BF۳۳۵/ر۲ق ۱۳۹۶

بند که گره:

۱۵۸/۱

رده "ع دیو"

۵۰۴۳۷۵۶

شماره کتابخانه ملی



قدرت عادت‌های مثبت



انتشارات پَر

- نویسنده: دن رابی
- مترجم: مهدی صائمی
- صفحه‌آرایی: منیر علیزاده
- چاپ اول: ۱۳۹۷
- تیراژ: ۱۱۰ نسخه
- قیمت: ۱۲,۵۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۸۴-۹

ISBN: 978-600-8137-84-9

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

تلفن: ۰۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۶۶۴۶۶۳۶۰

www.ParNashr.ir

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتا.....
۱۱	درباره‌ی مؤلف.....

فصل اول

۱۳	عادت‌های مثبت چه هستند و چرا درهایی می‌توانند برای من انجام دهند؟.....
۱۴	عادت‌ها وسایل نقلیه‌ی قوی برای تغییرات شخص هستند.....
۱۶	ذهن و جسم‌تان را به دست خلبان خود کار بسازید.....
۱۸	عادت‌ها، دانش، کار بردی، هستند.....
۲۱	درباره‌ی عادت‌های این کتاب.....
۲۳	چگونه عادت‌های مثبت می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند.....
۲۶	عادت‌های مثبت در یک دقیقه.....

فصل دوم

۳۳	بسیار خوب! مرا در حالت خلبان خودکار قرار بده.....
۳۴	طرح پرواز خود را طراحی کنید.....
۳۵	راهنمای عادت‌های مثبت.....
۳۶	عادت اساسی شماره‌ی ۱: تصور 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 چگونه 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 پرگر 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: چربی‌های مایع را مطالعه کنید.....
- ۶۴ عادت ۱۰: لبنیات با دانه‌های کامل و پنیر خامه‌ای نمایید.....
- ۶۵ عادت ۱۱: چربی‌ها را کمتر از ۳۰٪ مصرف کنید.....
- ۶۶ عادت ۱۲: یک لیوان آب در هر روز بنوشید.....
- ۶۷ عادت ۱۳: تنفس عمیق.....
- ۷۰ عادت ۱۴: تنفس دیافراگمی.....
- ۷۱ عادت ۱۵: ده دقیقه طناب بزنید.....
- ۷۲ عادت ۱۶: به عقب برگردید و به خودتان کمک کنید تا یک عادت مثبت ایجاد کنید.....
- ۷۳ عادت ۱۷: هر روز با حیوان خانگی‌تان قدم بزنید.....
- ۷۴ عادت ۱۸: کلید آسانسور را فشار ندهید با استفاده از روزه.....
- ۷۵ عادت‌های مثبت کاهش وزن.....
- ۷۶ عادت ۱۹: هنگامی که برای شام به رستوران می‌روید، آب سفارش غذا و کاهش وزن باشید.....
- ۷۷ عادت ۲۰: به جای سه وعده‌ی کامل روزانه، ۴ تا ۵ وعده‌ی کوچک بنوشید.....
- ۷۸ عادت ۲۱: آب را جایگزین نوشابه‌های گازدار کنید.....
- ۷۹ عادت ۲۲: روزانه چای سبز بنوشید، چربی را بسوزانید و متابولیسم را تقویت کنید.....
- ۸۰ عادت ۲۳: هر روز ۸ لیوان آب بنوشید.....
- ۸۱ عادت ۲۴: در اطاق روشن غذا بخورید تا دچار یبوست نشوید.....
- ۸۲ عادت ۲۵: هر هفته خود را وزن کنید.....
- ۸۳ عادت‌های مثبت قلب سالم و کلسترول کمتر.....
- ۸۴ عادت ۲۶: روزتان را با خوراکی‌های خوشمزه (پولاف) شروع کنید تا انرژی کافی، قلب سالم و تلبس لایم داشته باشید.....
- ۸۷ عادت ۲۷: روزتان را با خوراکی‌های خوشمزه (پولاف) شروع کنید تا انرژی کافی، قلب سالم و تلبس لایم داشته باشید.....
- ۸۸ عادت ۲۸: هنگام انجام کارهای روزمره، تحرک داشته باشید.....
- ۹۰ عادت ۲۹: هنگام انجام کارهای روزمره، تحرک داشته باشید.....

فهرست مطالب * ۵

عادت ۲۹:	آجیل های چرب سالم را جایگزین میان وعده های دارای چربی های بد نمایید.....	۹۱
عادت ۳۰:	لای دندان هایتان را مرتب نخ دندان بکشید تا قلبی سالم داشته باشید.....	۹۲
عادت ۳۱:	نان کامل سیوس دار را جایگزین نان های سفید کنید.....	۹۳
عادت ۳۲:	بشقاب نان را پر جنب و جوش و شلوغ نقاشی کنید تا زندگی تان پر جنب و جوش 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 گفت و گوها کمتر به خودتان اشاره کنید.....	۹۷
عادت ۳۷:	وقتی استرس دارید تا ۱۰ بشمارید.....	۹۸
عادت های مثبت تکمیلی.....		۹۹
عادت ۳۸:	فایده مکمل ها را تصور و باور کنید.....	۱۰۱
عادت ۳۹:	روزی یک مولتی ویتامین میل کنید.....	۱۰۲
عادت ۴۰:	برای سلامتی قلب و افزایش انرژی، کوآنزیم کیو ۱۰ مصرف کنید.....	۱۰۳
عادت ۴۱:	سرکه سیب.....	۱۰۷
عادت ۴۲:	سیوم مصرف کنید تا خطر سرطان را از بین ببرید.....	۱۰۸
عادت ۴۳:	بیر.....	۱۰۹
عادت ۴۴:	اسپین.....	۱۱۰
عادت ۴۵:	پروبیوتیک.....	۱۱۱
عادت ۴۶:	عصاره گیاه گنگور.....	۱۱۲
عادت ۴۷:	قبل از دوش گرفتن، دست تان را با اس خشک بکشید.....	۱۱۳
عادت ۴۸:	خودتان را روی تخت خواب بپوشانید و استراحت کنید.....	۱۱۵
عادت ۴۹:	یک ساعت قبل از خوابیدن کارهای آرام را بشمار تا خواب راحت تر شود.....	۱۱۶
عادت ۵۰:	تا ۶ ساعت قبل از خواب ورزش کنید.....	۱۱۶
عادت ۵۱:	آیا می دانید حرف زدن با خود در طول روز می تواند به خواب خوب خوابیدن در شب.....	۱۱۷

فصل چهارم

عادت های مثبت برای موفقیت و روابط ۱۱۹

عادت های مثبت موفقیت.....		۱۲۰
عادت ۵۲:	عادت کنید اهداف را دسته بندی کنید.....	۱۲۱
عادت ۵۳:	عادت کنید تا کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم کنید.....	۱۲۱
عادت ۵۴:	عادت کنید ناتوانی خود را به عنوان بله های موفقیت در نظر بگیرید.....	۱۲۴
عادت ۵۵:	عادت کنید این چهار عادت، موفق تر شوید.....	۱۲۵
عادت ۵۶:	هر شب ۱۰ صفحه از یک کتاب را مطالعه نمایید.....	۱۲۶
عادت ۵۷:	فهرستی از فرصت های موجود در هر یک از ناتوانی های خود تهیه کنید.....	۱۲۶
عادت ۵۸:	به جای گوش کردن رادیو و موسیقی در ترافیک به مطالب ضبط شده گوش کنید.....	۱۲۷
عادت ۵۹:	نام ها را با عادت هایشان به خاطر بسپارید.....	۱۲۸
عادت ۶۰:	هر روز اهداف خود را با صدای بلند بر زبان آورید.....	۱۲۹

- 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: راه‌مندی خود را به دیگران نشان دهید. ۱۴۵
- عادت ۷۸: لبخند زدن هنگام عصبانیت را به یک عادت تبدیل کنید. ۱۴۶
- عادت ۷۹: به شوهرتان بیشتر توجه کنید. ۱۴۷
- عادت ۸۰: مراسم مهم را از تنگ 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 می‌کنم زیرا بدون نظرات فنی و خلاقانه، پیشنهادات و مهارت‌های عالی ویرایش او این کار ممکن نمی‌گردید.

تشکر ویژه‌ام را به طراح روی جلد اندره نیومن^۳ که با هوش و خلاقیت وافرش خواسته‌های مرا شنید و طرح را بسا متن داخلی تطبیق داد، ابراز می‌نمایم. امتنان خود را به کارولین پورتر^۴ به خاطر ویرایش عالی ایشان در مرحله‌ی اولیه‌ی اعلام می‌کنم. همچنین دوست دارم از تامی گریمز^۵ به خاطر طراحی زیبای دانم^۶ کتاب و لین گریمز^۷ اصلاح متن تشکر کنم.

-
1. Aritt 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 داشتم، کمکم کرد. نمی‌توانم به‌طور کامل از همه تشکر نمایم. از وندی راسل^۲، پتر 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 همکاران 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 زمینه 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 آکواویوا
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
سلامت و تنبیه قلب دانشگاه لویزیویل^۶، کریستین کلارک مدیر
تعبیه ورزشی در دانشگاه ایالت پنسیلوانیا^۷، جوزف کاسوف از
دانشگاه آبروی کالیفرنیا^۸، جان کروان از مرکز تحقیقات
فیزیولوژیکی «ول» بری شرویتز از دانشگاه کالیفرنیا^۹، لورلی
دیسوگرا از مؤسسه ملی سرطان^{۱۰}، 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. Margaret Danke, 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 استادانی که نوشته‌ها و کلمات ایشان زندگی‌ام را در سی سال
اخیر شکل و در برخی موارد نجات دادند: ناپلئون هیل^۳، پل سسی.
براگ^۴، زیگ زیگلار^۵، نورمن وینسنت پیل^۶، آنتونی رابینز^۷، دبلیو.
کلانت استون^۸، وین دایر^۹، برایان تریسی^{۱۰} و دیل کارنگی^{۱۱}.

1. Dr. Sam Bhathena, Photo nutrients 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 Carnegie.