

قدرت

عادت‌های

مثبت

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

نویسنده:
دکتر رابی

مترجم:
زهرا نوروزی

مرشدانه	روایی، دن
عنوان و نام پندآور	Robey, Dan
مشخصات نشر	فهرست عادت‌های مثبت: کاهش وزن دائمی، سلامتی بهتر ... / نویسنده دن رایبی / مترجم زهرا نوروزی / ویراستار جعفر شیرمحمدی
مشخصات ظاهری	تهران: آوای دانیال، ۱۳۹۸.
شابک	۱۵۲ ص: ۱/۵×۲۱/۵ م.
وضعیت فهرست نویسی	9786008143239
پانداک	فیا
پانداک	The power of habit: why we do what we do in life and business, c2012.
موضوع	کتاب حاضر در ساقهای مختلف توسط انتشاران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
موضوع	عادت
موضوع	Habit
موضوع	عادت -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	Habit -- Social aspects
موضوع	تحول (روانشناسی)
موضوع	(Change) Psychology
موضوع	نوروزی، زهرا، ۱۳۵۴ - مترجم
موضوع	BET
موضوع	۱۵۸/۱
موضوع	۵۹۱۰۱۹۷
موضوع	رده بندی کنگر
موضوع	رده بندی دویی
موضوع	شماره کتابشناسی ملی

انتشارات آوای دانیال

نام کتاب: قدرت عادت های مثبت

نویسنده: دن رایبی

مترجم: زهرا نوروزی

ویراستار: جعفر شیر محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: آروین

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۳-۲۳-۹

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

تهران: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آئین، پلاک ۲۸

تلفن: ۶۶۴۱۰۵۱۴ - ۶۶۴۱۴۴۳۵

فهرست مطالب

- ۷ پیش گفتار
- ۱۱ درباره‌ی مثاف

فصل اول

- ۱۳ عادت‌های مثبت چه هستند و چه کارهایی می‌توانند برای من انجام دهند؟
- ۱۴ عادت‌ها وسایل نقلیه‌ی فوی، برای تغییرات شخصی هستند.
- ۱۶ ذهن و جسم‌تان را به دست آمان‌ها قرار بدارید.
- ۱۸ عادت‌ها، دانش، کاربردی 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.
- ۳۷ 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 پیسرفت 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: ای 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: آبیت کم چ استفاده کنید. ۷۰٪ چربی کم کنید و خطر سرطان را کاهش دهید.
- ۶۲ عادت ۸: مارگارین بد چربی ترانس را جایگزین مارگارین دارای چربی ترانس و کره نمایید.
- ۶۳ عادت ۹: برنج بهای را با ماکارونی را مطالعه کنید.
- ۶۴ عادت ۱۰: کره و کره‌ی پر چربی و ادام را جایگزین کره و شیر خامه‌ای نمایید.
- ۶۵ عادت‌های مثبتی که شما نکات را نهند.
- ۶۶ چه نفعی برای من دارند؟
- ۶۷ عادت ۱۱: قدم زدن سریع.
- ۷۰ شروع کنید.
- ۷۱ عادت ۱۲: یک گام‌شمار بپوشید.
- ۷۳ 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 رادپدها وزن را کم کنید.
- ۷۸ عادت‌های مثبت کاهش وزن.
- ۷۹ عادت ۱۸: هنگامی که برای شام به رستوران می‌روید، مراقب سفارش غذا و کالری آن 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 پرخوری 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 خوراک جو دوسر (بولاف) شروع کنید تا انرژی کافی، قلب سالم و تسکین‌دهنده 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، تخرک داشته باشید.

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 قدری 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 جلد، اندرو نیومن^۳ که با هوش و خلاقیت وافرش خواسته‌های مرا هدایت به طرّح 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 داخل 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 مهمتی 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، پیتر برنات^۳، ویجو مننون^۴، باب بن^۵، برندا سیمونس^۶ تام و شارون ساندرز^۷ به‌خاطر پیشنهادات و دایر می‌هایشان تشکر می‌نمایم. از دوست تمام عمرم جان راسل^۸ به خاطر - رفی که رده است تشکر می‌کنم؛ «درباره‌ی ریسن 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 من گران‌قدری که نتیجه‌ی سال‌ها تحقیقات‌شان در زمینه‌ی سلامت، تغذیه، تناسب اندام و پزشکی را در اختیارم گذاشتند، اعلام می‌کنم. همه‌ی این دانش‌ها در پس تمام عادت‌های مثبت ارائه شده در این کتاب وجود دارد: دکتر جوان مانسون، رئیس مرکز پیشگیری پزشکی و بیمارستان

-
1. Ellen 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 تنبیه ورزشی در دانشگاه ایالت پنسیلوانیا^۷، جوزف کاسوف از دانشگاه ایالتین کالیفرنیا^۸، جان کروان از مرکز تحقیقات فیزیولوژیکی^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 Denk, 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 سی-
برگ^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 Chahena, 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 Carnegie.