

در ۳۰ روز

عادت‌ها تو تغییر بده و زندگیتو بساز!

www.ketab.ir





سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : رکلایو، مارک

Reklau, Marc

عنوان و نام پدیدآور: در ۳۰ روز عادت‌ها را تغییر بده و زندگی‌تو بساز! / رکلایو، مارک؛ مترجم سعید صانعی.

مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴-۲۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 30days : change your habits, change your life, c 2014.

موضوع: عادت

موضوع: Habit

موضوع: تحول (روانشناسی)

موضوع: Change (Psychology)

شناسه افزوده: صانعی، سعید، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی کنگره: BF335

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۳۰۸۶

نشریات

نام کتاب:	در ۳۰ روز عادت‌ها تو تغییر بده و زندگیتو بساز!
موضوع:	مارک رکلاو
مترجم:	سید حسن
ویراستار:	آهو مدنی
طراح جلد:	حمید افدسی
چاپ و صحافی:	چاپ نقطه
چاپ / شمارگان:	اول - آذر ماه ۱۳۹۸ / ۴۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۲-۶۵۹۴-۲۰-۲

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

[@NashreMaat](http://www.NashreMaat.ir)

هرگونه کپی‌برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،
منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

آدرس: تهران، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه.....	۱۳
فصل ۱: داستان‌ت را از اول بنویس.....	۱۷
فصل ۲: نظم شخصی و تعهد.....	۱۹
فصل ۳: مسرت کامل زندگی‌ات را بپذیر!.....	۲۲
فصل ۴: انتخاب‌ها و تصمیم‌ها.....	۲۷
فصل ۵: افکار‌ت را انتخاب کن.....	۳۰
فصل ۶: به چه چیزی اعتقاد داری؟.....	۳۳
فصل ۷: اهمیت نگرش تو.....	۳۸
فصل ۸: دیدگاه همه چیز است.....	۴۰
فصل ۹: صبور باش و هرگز و هیچ وقت تسلیم نشو!.....	۴۳
فصل ۱۰: ذهنیت ادیسون را یاد بگیر.....	۴۵
فصل ۱۱: با تغییر و آسفتگی راحت باش!.....	۴۹
فصل ۱۲: روی چیزی که می‌خواهی تمرکز کن.....	۵۱
فصل ۱۳: واظب کلمات‌ت باش.....	۵۳
فصل ۱۴: عادت‌های جدید، زندگی جدید!.....	۵۶
فصل ۱۵: خودت را بشناس.....	۵۹
فصل ۱۶: ۴ ارزش برتر خود را بشناس!.....	۶۵
فصل ۱۷: نقاط قوت خود را بشناس.....	۶۸
فصل ۱۸: به دستاوردهای گذشته‌ات احترام بگذار.....	۷۰

- فصل ۱۹: اهداف خود را بنویس و آن‌ها را به دست آور! ۷۲
- فصل ۲۰: بعدی! ۷۷
- فصل ۲۱: از دزدان انرژی دوری کن ۸۰
- فصل ۲۲: زمانت را مدیریت کن ۸۲
- فصل ۲۳: مرتب بودن را آغاز کن! ۸۶
- فصل ۲۴: به آن‌ها "نه" و به خودت "بله" بگو ۸۹
- فصل ۲۵: محر خیز باش! کمتر بخواب! ۹۲
- فصل ۲۶: از "های" جمعی دوری کن ۹۵
- فصل ۲۷: "بجای همی" یا "انتخاب می‌کنی؟" ۹۸
- فصل ۲۸: با ترس نایب روبرو شو! ۱۰۰
- فصل ۲۹: هرچه را که آت می‌دهد، حذف کن ۱۰۳
- فصل ۳۰: کم‌دت را تمیز کن ۱۰۵
- فصل ۳۱: مرتب کردن و رواداری‌ها با هم، تباط مستقیم دارند ۱۰۷
- فصل ۳۲: مهم‌ترین ساعت! ۱۰۹
- فصل ۳۳: هدف‌ت را پیدا کن و کاری را که دست‌آری انجام بده ۱۱۲
- فصل ۳۴: هر روز پیاده‌روی کن ۱۱۶
- فصل ۳۵: معیارهایت کدامند؟ ۱۱۸
- فصل ۳۶: نگرشی سپاس‌گزارانه اتخاذ کن! ۱۲۰
- فصل ۳۷: جادوی تجسم ۱۲۲
- فصل ۳۸: چه می‌شود اگر ۱۲۴
- فصل ۳۹: گذشته را رها کن ۱۲۶
- فصل ۴۰: پیروزی‌هایت را جشن بگیر! ۱۲۸
- فصل ۴۱: همین الان خوش حال باش! ۱۳۰
- فصل ۴۲: چندکار، یک د، و غ است! ۱۳۳

- فصل ۴۳: زندگی‌ات را ساده کن ۱۳۵
- فصل ۴۴: بیشتر لبخند بزن! ۱۳۸
- فصل ۴۵: چرت‌های انرژی‌بخش را آغاز کن ۱۴۱
- فصل ۴۶: روزی نیم‌ساعت مطالعه کن ۱۴۳
- فصل ۴۷: پس‌انداز کردن را شروع کن ۱۴۵
- فصل ۴۸: هر کسی را که به تو بدی کرده است، ببخش ۱۴۷
- فصل ۴۹: ده دقیقه زودتر برس ۱۵۰
- فصل ۵۰: کمتر حرف بزن، بیشتر گوش کن! ۱۵۲
- فصل ۵۱: تنبیرم باش که می‌خواهی در دنیا مشاهده کنی! ۱۵۳
- فصل ۵۲: شکر کردن، متوقف کن و شروع کن به انجام دادن! ۱۵۵
- فصل ۵۳: قدرت را بپذیر ۱۵۷
- فصل ۵۴: روزی ۲۵ بار آبله‌بارس ۱۵۹
- فصل ۵۵: بهانه‌تراشی را متوقف کن ۱۶۱
- فصل ۵۶: انتظارات را پایین نگه دار ۱۶۳
- فصل ۵۷: روز دلخواهت را طراحی کن ۱۶۵
- فصل ۵۸: احساسات را بپذیر ۱۶۷
- فصل ۵۹: الان انجامش بده! ۱۷۱
- فصل ۶۰: تظاهر کن تا وقتی موفق شوی ۱۷۴
- فصل ۶۱: رُستت را تغییر بده ۱۷۶
- فصل ۶۲: آنچه را که واقعاً می‌خواهی، درخواست کن ۱۷۸
- فصل ۶۳: به ندای درونت گوش کن ۱۸۰
- فصل ۶۴: در دفتر خاطرات بنویس ۱۸۲
- فصل ۶۵: دست از نق زدن بردار! ۱۸۴
- فصل ۶۶: به یک دریافت‌کننده تبدیل شو! ۱۸۶

- فصل ۶۷: از صرف وقت با افراد نامناسب دست بردار! ۱۸۸
- فصل ۶۸: زندگی خودت را بکن ۱۹۱
- فصل ۶۹: چه کسی شماره یک است؟ ۱۹۳
- فصل ۷۰: بهترین سرمایه‌گذاری تو ۱۹۶
- فصل ۷۱: این قدر به خودت سخت نگیر ۱۹۸
- فصل ۷۲: خود واقعی‌ات باش ۲۰۰
- فصل ۷۳: خدمت را نازپرورده کن ۲۰۲
- فصل ۷۴: با بدنت مثل معبدی که هست، رفتار کن! ۲۰۴
- فصل ۷۵: دست کم یک بار در هفته ورزش کن ۲۰۶
- فصل ۷۶: اقدام کن! بدنی‌ها عینیت ببخش! ۲۰۹
- فصل ۷۷: بیشتر لذت ببر ۲۱۲
- فصل ۷۸: قضاوت کردن را رها کن! بگذار! ۲۱۴
- فصل ۷۹: هر روز به صورت تصادفی یک کار مهربانانه انجام بده ۲۱۶
- فصل ۸۰: مشکلاتت را حل کن، تدریجی آن‌ها را ۲۱۸
- فصل ۸۱: قدرت مراقبه ۲۲۰
- فصل ۸۲: هر روز به موسیقی‌های عالی گوش کن! ۲۲۳
- فصل ۸۳: نگران نباش ۲۲۵
- فصل ۸۴: از زمان رفت‌وآمدت هوشمندانه استفاده کن ۲۲۷
- فصل ۸۵: زمان بیشتری را با خانواده بگذران ۲۲۹
- فصل ۸۶: برده تلفن همراهت نباش ۲۳۱
- فصل ۸۷: چگونه با مشکلات دست‌وپنجه نرم کنیم ۲۳۳
- فصل ۸۸: به مرخصی برو ۲۳۵
- فصل ۸۹: هر روز یک تجربه لذت‌بخش داشته باش ۲۳۷
- فصل ۹۰: از "ناحیه راحتی" خود بیرون بیا ۲۳۹

- فصل ۹۱: در ازای تغییر نکردن، ۲۴۲
- فصل ۹۲: همه چیز صرفاً موقتی است ۲۴۴
- فصل ۹۳: یک مربی بگیر! ۲۴۷
- فصل ۹۴: زندگی‌ات را کاملاً زندگی کن. همین حالا شروع کن! ۲۵۰
- کلام آخر ۲۵۴

مقدمه

«اگر فکر می‌کنید که می‌توانید، حق با شماست. اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید، باز هم حق با شماست.»

هنری فورد^۱

به اطرافتان نگاه کنید، چه می‌بینید؟ پیرامونتان، اتمسفر و مردم اطرافتان نگاه کنید. به وضعیت الآن زندگی‌تان فکر کنید: کار، سلامتی، دوستان، مردمی که دوروبرتان هستند؛ چه شکلی‌اند؟ آیا از چیزی که می‌بینید احساس شادی می‌کنید؟ حالا به درون خودتان بنگرید. همین الآن و در این لحظه چه احساسی دارید؟ آیا از زندگی‌تان راضی هستید؟ آیا بیشتر می‌خواهید؟ آیا باور دارید که می‌توانید شاد و موفق باشید؟ چه چیزی در زندگی‌تان کم است و به آن نیاز دارید تا آن را شاد و موفق بنامید؟ چرا به نظر می‌رسد بعضی آدم‌ها همه چیز دارند و بعضی دیگر هیچ دارند؟ بیشتر مردم نمی‌دانند چیزی را که به دست می‌آورند چطور به دست می‌آورند! بعضی از ما عصر را به گردن سرنوشت و شانس می‌اندازیم. متأسفم که من کسی هستم که باید به شما بگویم: «متأسفم، رفیق! زندگی‌ای را که داری، تو خود ساخته‌ای. هر چیزی که بر

سرت می‌آید را خودت ایجاد کرده‌ای؛ یا آگاهانه طراحی‌اش کرده‌ای یا ناخودآگاه و با غفلت. نتیجه سرنوشت یا شرایط نیست.

من تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم، چون آدم‌های زیادی را می‌بینم که در رویای ارتقاء سطح زندگی‌شان هستند، و این‌که شادتر باشند و پولدارتر؛ با این حال، تقدیر تنها راه تحقق این خواسته‌ها و وقوع یک معجزه است. بردن بخت‌آزمایی، از راج با شخصی پولدار، یا صاعقه دیگری از شانس! آن‌ها در پی تأثیرات بیرونی هستند که بر روی شانس اتفاق بیفتد و همه چیز را عوض کند. آن‌ها فکر می‌کنند که زندگی برایشان اتفاق می‌افتد! اغلب نمی‌دانند که می‌توانند کنترل زندگی‌شان را در هر لحظه و هر روز به‌طور کامل در دست بگیرند؛ پس به رویاپردازی، انجام دادن کارهایی که هر روز انجام می‌دهند، رغبور کردن برای نتیجه‌ای معجزه‌آسا ادامه می‌دهند. بعضی وقت‌ها آن‌ها حتی نمی‌دانند که چه می‌خواهند! در ادامه مکالمه‌ای آورده‌ام که من واقعاً آن را با خودم داشتم:

سؤال: «اگر زمان و پول کافی داشتم چه کار می‌کردی؟»

جواب: «وای! این طوری عالی می‌شد! من خوش حال می‌شدم!»

سؤال: «و از نظر تو خوش حال بودن چه مزایایی است؟»

جواب: «هر کاری را که می‌خواستم انجام می‌دادم!»

سؤال: «و کارهایی که می‌خواهی انجام بدهی، چه هستند؟»

جواب: «اوه، الآن مُجم را گرفتی. نمی‌دانم!»

تراژدی واقعی این است که آن‌ها نمی‌دانند اگر برای لحظه‌ای صبر کنند، از خودشان بپرسند که واقعاً در زندگی چه می‌خواهند، اهدافشان را بنویسند و تلاش برای رسیدن به آن‌ها را آغاز کنند، واقعاً می‌توانند باعث وقوع آن معجزه‌ها شوند. من هر روز و همه وقت این را در مراجعین مشاوره‌ام می‌بینم: مردمی که پیش من می‌آیند چون می‌خواهند چیزی را در زندگی‌شان عوض کنند، و به جای این‌که بنشینند و منتظر باشند و درباره یک زندگی بهتر رویاپردازی کنند، واقعاً همه چیز را دست می‌گیرند و شروع می‌کنند به عمل کردن! و نتایج شگفت‌آور است!

به یاد داشته باشید: شما زندگی‌ای را هدایت می‌کنید که خودتان انتخاب کرده‌اید!

چطور؟ چرا که ما هر لحظه زندگی مان را از طریق افکار، اعتقادات و توقعاتمان می‌سازیم و ذهنمان به قدری قدرت مند است که چیزی را که می‌خواهیم به ما می‌دهد. نکته خوب این است که می‌توانید ذهنتان را تمرین دهید فقط چیزهایی را به شما بدهد که می‌خواهید، و نه چیزهایی را که نمی‌خواهید! این حتی می‌تواند بهتر شود: می‌توانید یاد بگیرید که چگونه به چیزهایی که نمی‌توانید کنترلشان کنید، به صورتی کارآمدتر و کم‌دردتر رسیدگی کنید.

من نزدیک به ۲۵ سال است که در حال مطالعه قواعد کلی موفقیت و نحوه رسیدن به شادی چیزی که همیشه به صورت ناخودآگاه می‌دانستم تبدیل شد به یک روش ساختاریافته که از ابزارها و تمرینات مربی‌گری استفاده می‌کرد. من بیشتر از همیشه، قانع شده‌ام که من می‌توانم برنامه‌ریزی و ایجاد شود. به شکاکانی که فکر می‌کنند همه این‌ها مزخرفات تافذی یکی است می‌گویم، فقط به پیشرفت عظیمی که علم کرده است، نگاه کنید، که هر آن چیزهای زیادی را می‌تواند اثبات کند که ۲۵ سال پیش فقط می‌توانستیم به آن فکر کنیم، بدون این که به اثبات رسیده باشند. مهم‌ترین پیام این کتاب کوچک این است: شما به خودتان بستگی دارید نه به هیچ کس دیگر! در این کتاب، می‌خواهم برای شما چند نکته اثبات شده، حقه‌ها، و تمرین‌هایی را معرفی کنم که اگر شما دائماً و مصرانه آن‌ها را تمرین کنید، می‌تواند زندگی‌تان را فراتر از حد تصوراتان ارتقا دهند. خبرهای خوب، بیشتر: نیاز ندارید بخت آزمایی ببرید تا خوش حال باشید! می‌توانید با انجام دادن کارهای کوچک در زندگی‌تان به طور متفاوت، به شکلی مداوم و ثابت قدم شروع کنید و در صورت زمان، نتایج آشکار خواهد شد. مراجعین مشاوره من به این صورت به نتایج خارق‌العاده‌ای دست می‌یابند: ساختن عادت‌های جدید و تلاش دائمی در جهت رسیدن به اهدافشان و انجام دادن کارهایی که هر روز آن‌ها را به اهدافشان نزدیک‌تر می‌کند. این ممکن است آسان به نظر می‌تواند انجامش دهید! استحقاقش را دارید!

خواندن کتاب به تنهایی به شما کمک چندانی نمی‌کند. باید دست‌به‌کار شوید! این مهم‌ترین بخش است (و همچنین بخشی است که من سال‌های سال، بیش از همه با آن دست‌وپنجه نرم کردم). باید تمرینات را شروع کنید و عادات جدید را به زندگی‌تان معرفی کنید. اگر خیلی کنج‌کاو هستید — یک بار کل کتاب را، با مداد یا خودکار و در

۱۶ | در ۳۰ روز عادت‌ها تو تغییر بده و زندگیتو بساز!

صورت تمایل دفتری در دست برای نت‌برداری، بخوانید. بعد آن را برای بار دوم بخوانید — این‌جا جایی است که پاک‌کن به مسیر حرکت اضافه می‌شود — و حالا شروع کنید به انجام دادن بعضی تمرین‌ها و معرفی کردن عادات جدید به زندگی‌تان. اگر تمرین‌های داخل کتاب را به‌طور مرتب و دائم انجام دهید، زندگی‌تان به سمت روابط بهتر، تغییر خواهد کرد! متخصصان فعال در زمینه تدریس موفقیت، مشاوره و برنامه‌ریزی عصبی زبانی، اتفاق نظر دارند که ۲۱ تا ۳۰ روز طول می‌کشد تا یک عادت جدید شکل بگیرد. ۳۰ روزی که می‌تواند در زندگی شما تغییر ایجاد کند. کار کردن به‌صورت مداوم به مدت ۳۰ روز بر روی خودتان و عادت‌هاتان می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد. یاد بگیرید که شما را در موقعیت بهتری قرار دهد. امتحانش کنید! دست‌کم برای ۳۰ روز بعضی از تمرین‌ها را انجام دهید. آن‌هایی را که به‌نظرتان برای شما ساده‌اند، انجام دهید.