

قدش بزرگ

تنها با یک عادت ساده،
مهارت‌های زندگی‌ات را در دست بگیر

■ نویسنده:

مل رایس

■ مترجم:

محسن مجدی‌کیا

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه :	رابینز، مل، ۱۹۶۸ - م. Robbins, Mel, 1968
عنوان و نام پدیدآور :	بزن قدش: تنها با یک عادت ساده، مهار زندگی‌ات را در دست بگیر/ نویسنده
مل رابینز؛ مترجم محسن مجدی کیا؛ ویراستار الناز خجسته.	
مشخصات نشر :	تهران: آرایان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری :	۲۷۹ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۴۱-۳
وضعیت فهرست نویسی :	فیا.
یادداشت :	The high 5 habit: Take control of your life with one simple habit: عنوان اصلی
عنوان دیگر :	تنها با یک عادت ساده، مهار زندگی‌ات را در دست بگیر.
موضوع :	عزت نفس -- جنبه‌های روان‌شناسی Self esteem -- Psychological aspects
موضوع :	مکالمه با خود Self talk
موضوع :	خودسازی (Psychology) Self actualization
شناسه افزوده :	مجدی کیا، محسن، ۱۳۴۲ - ، مترجم.
شناسه افزوده :	خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ، ویراستار.
رده بندی کنگره :	BF ۶۹۷/۵
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۸۶۷۵۱۴۵

www.ketab.ir



نام کتاب	بزن قدش
نویسنده	مل رابینز
مترجم	محسن مجدی کیا
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۷۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۴۱-۳

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۷، طبقه اول
تلفن: ۶۶۴۰۰۳۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴
پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳	فصل اول: تو سزاوار بهترین زندگی هستی. پس «بزن قدش!»
۱۴	فقط می‌خواستم استراحتی کوتاه در زندگیم داشته باشم
۱۶	احساس می‌کردم در شرف دیدن دوستی هشتم
۱۷	تو خیلی قوی‌تر از آن چیزی هستی که فکر می‌کنی
۱۹	جمله‌ای قدیمی می‌گوید: «ابتدا ماسک اکسیژن خود را روی صورتت بگذارید!»
۲۰	وقت آن رسیده است که خود را آن گونه که سزاواری، تشویق کنی
۲۱	خودت را هر گونه ببینی، جهان را نیز همان گونه خواهی دید
۲۳	زمان تشویقت فرا رسیده است
۲۳	مهم نیست چه اتفاقی برایت افتاده است، چون می‌خواهم حقیقت را بفهمی!
۲۴	این کار با تو شروع می‌شود
۲۴	هشدار
۲۵	سزاوار تحسین هستی
۲۶	آن چه برای من اتفاق افتاد، برای تو هم اتفاق خواهد افتاد
۲۹	فصل دوم: علم می‌گوید این حرکت کارساز است
۳۰	این روز اول بود

- ۳۲..... حالا می‌خواهم موضوع مهمی را بگویم. شاید بخواهی یادداشت‌برداری کنی
- ۳۳..... عادت «بزن قدش» ایما و اشاره نیست؛ نوعی خودتأییدی است
- ۳۵..... تحقیقات از این موضوع پشتیبانی می‌کند
- ۳۷..... حرکت «بزن قدش»، اعتماد و نحوه قهرمان‌پروری
- ۳۸..... نیل به اهداف تجاری خود به‌صورت تیمی
- ۳۹..... اگر فکر می‌کنی مطلب بالا قانع‌کننده نبود، پس مطلب زیر را بخوان
- ۴۱..... دانشگاه ام‌آی‌تی، حرکت «بزن قدش» و خوانش‌پریشی
- ۴۲..... باید در مورد داستانی که برای خودت تعریف می‌کنی، صحبت کنیم
- ۴۴..... مهربان باش، مهربان باش، مهربان باش!
- ۴۴..... پس چرا این کار را نمی‌کنی؟
- ۴۵..... خوشبختانه قرار است الگوها شکسته شود!
- ۴۶..... مثبت‌اندیشی پاسخ این مسأله نیست
- ۴۸..... هنوز هم قانع نشده‌ای؟ به هر حال انجامش بده
- ۴۹..... **فصل سوم: چند پرسش دارم**
- ۴۹..... پرسش: چگونه این کار را شروع کنم؟
- ۵۰..... پرسش: چرا اول صبح باید این کار را کرد؟
- ۵۱..... پرسش: آیا حتماً باید آینه را لمس کنم؟ نمی‌خواهم آن را کثیف کنم!
- ۵۲..... پرسش: چرا در دست‌شویی باید حرکت «بزن قدش» را انجام داد؟
- پرسش: آیا باید این کار روبه‌روی آینه صورت گیرد یا می‌توانم حرکت «بزن قدش» را با دو دستم در هوا انجام دهم؟
- ۵۲.....
- ۵۳..... پرسش: چرا به این کار، عادت «بزن قدش» می‌گویند؟
- ۵۳..... پرسش: آیا این اقدام برای همه کارساز است؟
- ۵۴..... پرسش: چرا با فرد دیگری حرکت «بزن قدش» را انجام ندهم؟
- پرسش: واقعاً از این‌که چه احساسی در من ایجاد کرده است، تعجب کردم. آیا این امر، طبیعی است؟
- ۵۵.....
- ۵۶..... پرسش: چرا کاری به این سادگی کارساز است؟
- ۵۶..... پرسش: چرا باید به تو اعتماد کنم؟

- پرسش: من مشکلاتی جدی دارم. چگونه این کار در شرایط سخت کمکم می‌کند؟ ۵۶
- پرسش: اگر تمایلی به انجام این کار نداشته باشم چه؟! ۵۸
- پرسش: آیا «بزن قدش» فقط مختص زمانی است که موردی برای تحسین و تجلیل وجود داشته باشد؟ ۵۹
- پرسش: اگر هم اکنون احساس شکست کنم چه؟! ۵۹
- پرسش: بسیار خب، من برای شروع آماده‌ام. باید چه کار کنم؟! ۶۰
- چالش «بزن قدش» را انجام بده ۶۰
- پرسش: آیا این کار می‌تواند تغییرات پایداری ایجاد کند؟ ۶۳
- فصل چهارم: چرا خودم را شکنجه می‌دهم؟** ۶۵
- چرا راه رفتن روی دست، کاری عادی است؛ ولی دوست داشتن خودت عادی نیست؟! ۶۶
- ضمیر ناخودآگاهت نمی‌توید: «دوستت دارم!» ۶۷
- مشکلی برایت پیش آمده است؟! ۶۸
- در این جا چرایی تغییر ذهنیت مطرح می‌شود ۶۹
- این نبردی با بدن (یا حساب بانکی یا شغل) تو نیست ۷۰
- تو همیشه این گونه نبوده‌ای! ۷۲
- صبر کن، پس چه اتفاقی برای من خوشحال افتاده است؟ ۷۳
- این موضوع به‌ویژه در سطح احساسی، بسیار سخت است ۷۵
- تلاش کن بچه جدیدی با موهای آبی باشی ۷۶
- عقیده مزخرفی که داریم ۷۷
- نفرت نداشته باش، قدر بدان! ۷۸
- انگار چیزی بزرگ را گم کرده‌ای! ۷۹
- می‌توانی این وضعیت را در مورد خودت تغییر دهی ۸۰
- به خودت زحمت بحث با من را نده، زیرا حقایق را بررسی کرده و به نتیجه رسیده‌ام! ۸۰
- بسیار خب، متوجه شدم؛ اما چگونه به افکاری متفاوت فکر کنم؟ ۸۲
- فصل پنجم: آیا من شکست خورده‌ام؟** ۸۵
- آهنگ تکراری من! ۸۷
- عزت نفس و احترام به خود را پیوسته در وجودت بازسازی کن ۸۷

- می‌توانی تغییر کنی..... ۸۹
- سه سال وحشتناک، افتضاح، بی‌ارزش و بسیار بدا..... ۸۹
- من واقعاً به سال اول تحصیلم گند زدم! پس از آن، واقعاً همه‌چیز را خراب کردم..... ۹۱
- داری حساب می‌کنی؟ چون قرار است بدتر از این هم شود..... ۹۴
- این داستان بازگشت من نیست..... ۹۴
- این داستان بازگشت توست..... ۹۵
- فصل ششم: این همه مزخرفات منفی از کجا آمده است؟..... ۹۷
- ماشین لباس‌خشک‌کن من و افکار منفی تو..... ۹۸
- به بهترین دوست جدیدت، سیستم فعال‌کننده مشبک، سلام کن!..... ۹۹
- وقت آن است که فیلترت را تمیز کنی..... ۱۰۰
- مسیر جدیدی رو به جلو..... ۱۰۳
- اما کریس اصلاً این‌گونه به قضیه نگاه نمی‌کرد..... ۱۰۳
- همه ما این کار را با خودمان انجام می‌دهیم..... ۱۰۴
- تو رئیس سیستم فعال‌کننده مشبک خود هستی!..... ۱۰۶
- یک حقیقت و یک دروغ..... ۱۰۸
- اگر می‌توانی آن حجم از خراب‌کاری را به‌وجود آوری، چرا نتوانی به‌جای آن، انبوهی از شور و هیجان ایجاد کنی؟..... ۱۰۸
- تو بی‌نظیر متولد شده‌ای!..... ۱۰۹
- این دریچه فرار است!..... ۱۱۱
- دیدگاهت نسبت به جهان را تغییر بده تا دنیا تغییر کند!..... ۱۱۳
- فصل هفتم: چرا ناگهان همه‌جا نماد قلب می‌بینم؟..... ۱۱۵
- نوبت توست، جدی می‌گویم!..... ۱۱۸
- دنیا را متفاوت ببین..... ۱۱۸
- ایجاد باورهای جدید..... ۱۲۱
- مرحله اول: «به این موضوع فکر نمی‌کنم»..... ۱۲۱
- مرحله دوم: به خودت توجه کن..... ۱۲۳
- مرحله سوم: مانند فردی رفتار کن که می‌خواهی آن‌گونه باشی..... ۱۲۶