

تقدیم به همسر، لیلا عالم

پادگان بهبودی

راهنمای عملی برای عادت به توسعه‌ی فردی

www.ketab.ir

سید محمدرضا علوی طباطبایی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : علوی طباطبایی، سیدمحمد رضا، ۱۳۵۷ -
پادگان بهبودی: راهنمای عملی برای عادت به توسعه‌ی فردی /
سیدمحمد رضا علوی طباطبایی .
مشخصات نشر : تهران : سخنوران ، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص. : ۱۴/۵×۲۱ س.س.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۰۳۲-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : عادت -- رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع : Habit -- Behavior modification
موضوع : تحول (روانشناسی)
موضوع : (Change Psychology)
رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ پ۲/ع۸/۴۳۳۵ BF
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۰۲۳۵۹

www.ketab.ir

پادگان بهبودی

راهنمای عملی برای عادت به توسعه‌ی فردی
مولف: سید محمد رضا علوی طباطبایی
ناشر: سخنوران
چاپ و بخش: مجموعه اهل سخن
صفحه آرایی و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

سال و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۴۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۰۳۲-۱
مبلغ سرمایه گذاری: ۴۹ هزار تومان
مرکز بخش: ۰۹۱۹۴۹۲۳۹۰۲
حق چاپ محفوظ است



مقدمه

در ابتدا به شما تبریک می‌گوییم که نسبت به توسعه و بهبود مهارت‌های خود این قدر دغدغه دارید که حاضرید برای آن وقت گذاشته و کتاب بخوانید. این جمله ورد زبان انسان‌های بی‌هدف است:

حالا اگه بهبود پیدا نکنم چی میشه؟!

ارزش حرکت پیوسته در مسیر بهبودی را چه کسانی درک می‌کنند؟ مسلماً آن‌هایی که از خطر بی‌توجهی به تکرار اشتباهات قبلی آگاه باشند. اگر هرچند آهسته، در مسیر بهبودی نیستید، بدانید که به‌مرور در حال افول و نابودی هستید.

می‌خواهیم به این باور برسیم که: بهبودی یا نابودی؟

در این کتاب می‌خواهیم تمام بهانه‌ها برای شروع حرکت در مسیر

بهبودی را کنار بزنیم. روش ما یافتن ساده‌ترین عادت‌هاست که برای توسعه‌ی هر مهارت می‌تواند به ما کمک کند. همواره از خود می‌پرسیم ساده‌ترین گام یا عادت کدام است؟ اگر برای ایجاد و یا توسعه‌ی هر مهارت از خود بپرسید «ساده‌ترین عادت‌هاست که می‌توانم در خودم ایجاد کنم کدام است؟» قاعدتاً بهانه‌های شما با پاسخ دادن به این سؤال کنار می‌رود.

برای توسعه‌ی هر مهارت، به دنبال خلق ساده‌ترین عادت باشید

در این کتاب سعی شده که حجم مطالب تا حد امکان کم بوده و فقط سرنخی به خواننده برای مطالعه و ادامه‌ی مسیر داده شود. هدف اصلی از نگارش کتاب ایجاد این باور در خواننده است که برای حرکت در مسیر بهبودی باید اقدام به خلق عادت‌های ساده و مؤثر نموده و روزمره‌ی خود را تغییر دهد. امیدوارم اثر پایداری در خلق عادت‌های ساده را در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود لمس کنید و همواره در حرکت در مسیر بهبودی در تمام جنبه‌های وجودی‌تان موفق باشید. امیدوارم دنبال کردن مطالب وبسایت من بتواند اطلاعات ارزشمندی برای بهبود و توسعه‌ی فردی در اختیار شما عزیزان قرار دهد.

www.Behboodfardi.com

سید محمدرضا علوی طباطبایی

تهران ۱۳۹۵

مقدمه/۷

فصل اول: قبل از ورود/۱۳

چرا پادگان؟/۱۷

فصل دوم: بهبودی چیست؟/۲۹

یک ایده‌ی قدیمی/۳۱

تعریفی زیبا/۳۳

هدف‌گذاری/۳۴

جایگاه عادت/۳۶

درخت بهبودی/۳۷

بهبود جسمی/۳۸

بهبود ذهنی/۳۹

مهارت‌های فردی/۴۰

مهارت‌های بین فردی/۴۱

اخلاقیات و بهبود روحی روانی/۴۲

قضاوت ممنوع/۴۴

فصل سوم: چرا بهبودی؟!/۴۷

فصل چهارم: عادت به بهبودی / ۵۱

عادت چیست؟ / ۵۳

چرا خلق عادت؟ / ۵۷

چگونه به بهبودی عادت کنیم؟ / ۶۲

مدیریت عادت‌ها / ۶۲

قدرت اراده / ۶۸

مرور چهار گام در مهندسی عادت / ۶۹

عادت‌هایی برای بهبودی / ۷۰

عادت به ورزش / ۷۱

عادت به سحر خیزی / ۷۴

عادت به تقویت ذهن / ۷۵

عادت به تمرین تمرکز / ۷۶

عادت به پاک‌سازی بدن / ۷۷

عادت به اصول طلایی تغذیه‌ی سالم / ۷۷

عادت به استراحت و خواب مفید / ۷۸

عادت به استفاده از ابزارهای تفکر خلاق / ۷۹

عادت به تصویرسازی ذهنی به جای پرحرفی / ۸۰

عادت به شام خوردن در کنار خانواده / ۸۲

چند نکته / ۸۲

فصل پنجم: برنامه‌ی بهبودی / ۷۳

رها کردن / ۸۵

قدم در راه / ۸۶

سیستم عامل در مدیریت زمان، انرژی و تمرکز / ۸۶

رزومه‌ی بهبودی / ۹۶

تقویم بهبودی / ۹۸