

چگونگی ایجاد و حفظ عادت‌های خوب

نویسنده: جنیفر اسمیت

مترجمین:

دکتر مریم رودباری

(استادیار گروه زبان و ادبیات انگلیسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا)

دکتر فاطمه تقی‌پور

ویراستار: دکتر معصومه روحانی‌فرد

(استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا)



سرشناسه	:	اسمیت، جنیفر ان. Smith, Jennifer N
عنوان و نام پدیدآور	:	چگونگی ایجاد و حفظ عادت‌های خوب / نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجمین مریم رودباری، فاطمه تقی‌پور؛ ویراستار معصومه روحانی‌فرد.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۸۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۳۷۷۹-۹-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: How to build and keep good habits: where we are going wrong, and how to improve our lives with healthier and better habits
عنوان دیگر	:	عادت و ترک عادت: چگونه عادت‌های خوب را کسب و نگهداری کنیم.
موضوع	:	عادت Habit ترک عادت Habit breaking
شناسه افزوده	:	رودباری، مریم، ۱۳۶۰- مترجم MaryamRoodbari
شناسه افزوده	:	تقی‌پور، فاطمه، ۱۳۶۱- مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BF335
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۳۲۱۴۱۸
وضعیت رکورد	:	فیا

چگونگی ایجاد و حفظ عادت‌های خوب

دکتر مریم رودباری و دکتر فاطمه تقی‌پور

دکتر معصومه روحانی‌فرد

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۲

۸۰۰۰۰ تومان

که مترجمین

که ویراستار

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN: 978-622-93779-9-4



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست

۱	مقدمه
۳	فصل اول: چرا اشتباه می‌کنیم؟
۱۳	فصل دوم: چه چیزی باعث ایجاد عادت‌های بد می‌شود؟
۲۱	فصل سوم: چگونه عادت‌های خوب کسب کنیم و آن‌ها را حفظ نمائیم؟
۲۲	موضوع شماره ۱: هیدراته ماندن (رساندن آب کافی به سلول‌های بدن)
۲۸	موضوع شماره ۲: تغذیه سالم
۳۶	موضوع شماره ۳: فعال ماندن
۴۳	موضوع شماره ۴: حفظ بهداشت
۴۸	موضوع شماره ۵: کسب برخی عادت‌های خوب اجتماعی
۵۷	موضوع شماره ۶: تا می‌توانید مثبت اندیش باشید
۶۳	موضوع شماره ۷: تخصیص زمان بیشتر
۶۷	موضوع شماره ۸: برای خودتان وقت بگذارید
۷۰	موضوع شماره ۹: مفید تر باشید
۷۴	موضوع شماره ۱۰: چند عادت خوب دیگر
۸۱	نتیجه گیری

مقدمه

چگونه عادت‌های خوب ایجاد کنیم و آن‌ها را حفظ نمائیم
 اشتباهمان کجاست؟

و چگونه زندگی خویش را با

عادت‌های سالم تر و بهتر بهبود ببخشیم

عادت‌ها کارهایی نیستند که آن‌ها را آگاهانه هر روز انجام دهیم، بلکه چیزهایی هستند که به دلیل سال‌ها تجربه، در وجودمان ریشه دوانده‌اند. در واقع، ما همان چیزی هستیم که عادت‌هایمان از ما می‌سازند. به عبارت دیگر، ما ترکیبی از عادت‌های مختلف هستیم - خوب و بد!

عادت‌های ما چه چیزهایی هستند؟

اگر بخواهیم به طور رسمی آن را تعریف کنیم اینطور می‌گوئیم: عادت‌های ما کارهایی هستند که به طور خودکار و ناخودآگاه هر روز انجام می‌دهیم. مسواک زدن، نخوردن صبحانه، هر روز دوش گرفتن، خوردن شکلات بعد از هر وعده غذایی، نوشیدن یک لیوان آب اول صبح، شانه کردن موهایمان - اینها همه عادت‌های خوب

و بد هستند. همه ی ما عادت هایی را داریم که از کودکی در ما ایجاد شده اند، البته برخی از آن ها را در بزرگسالی کسب کرده ایم. در برخی از افراد، عادت های خوب غالبند و در برخی دیگر متأسفانه عادت های بد غالب هستند.

ما در تمام زندگی خویش، سعی می کنیم عادت های خوبمان را حفظ کرده و در عین حال سعی می کنیم عادت های بد را از خود دور کنیم. این کتاب دقیقاً در همین مورد نوشته شده است - تلاش برای ایجاد برخی از عادت ها که برای ما خوب خواهد بود، و همچنین تلاش برای حفظ آنها تا پایان عمر.

این کار به راحتی آن چه که به نظر می رسد نیست. در واقع، شروع و حفظ برخی از عادت هایی که ما آنها را خوب می دانیم، بسیار دشوار است. شما نیازی ندارید که کسی به شما بگوید عادت های خوب کسب کنید؛ آنچه شما نیاز دارید توصیه های عملی برای حفظ عادت های خوب هستند. این همان چیزی است که شما می توانید در کتابم یعنی چگونگی ایجاد و حفظ عادت های خوب پیدا کنید.