

سی روز

عادات و زندگی خود را تغییر دهید

نویسنده: مارک رکلاو

مترجم: محسن رحمانی

سرشناسه: رکلاو، مارک

Reklau, Marc

عنوان و نام پدیدآور: ۳۰ روز / مارک رکلاو؛ مترجم: محسن رحمانی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۲۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۷-۴۳-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: ۳۰ days change your habits, change your life.

عنوان دیگر: عادات‌تان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند.

عنوان گسترده: ۳۰ روز (عادات‌تان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند).

موضوع: تحول (روانشناسی)

موضوع: خودسازی (ترک عادات)

شناسه افزوده: رحمانی، محسن، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۷۴۵

رده‌بندی دیویی: ۲/۱۹۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۴۷۴۵۸۹

www.ketab.ir

سرشناسه:

نویسنده: مارک رکلاو

مترجم: محسن رحمانی

ویراستار و صفحه‌آرا: مریم جمشیدیان

چاپ: اول / ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۳۹ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۷-۴۳-۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نرسیده به

شهدای ژاندارمری، مجتمع اداری دانشگاه، پلاک ۱۵۸، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲-۶۶۹۵۰۱۵۷-۶۶۱۷۵۸۴۵

آدرس سایت: www.titrbook.com



انتشارات شیرمحمدی

فهرست مطالب

در باره نویسنده	۹
مقدمه	۱۱
فصل ۱: داستان خود را از نو بنویسید	۱۵
فصل ۲: نظم و تعهد شخصی	۱۷
فصل ۳: مسئولیت زندگی خود را کاملاً بر عهده بگیرید	۱۹
فصل ۴: انتخاب‌ها و تصمیمات	۲۳
فصل ۵: افکار خود را انتخاب کنید	۲۵
فصل ۶: چه چیزی را باور دارید؟	۲۷
فصل ۷: اهمیت نگرش شما	۳۱
فصل ۸: زاویه دید همه چیز است	۳۳
فصل ۹: صبور باشید و هرگز تسلیم نشوید!	۳۵
فصل ۱۰: ذهنیت ادیسون را بیاموزید	۳۷
فصل ۱۱: مشکلی با تغییر و آشفتگی نداشته باشید	۴۱
فصل ۱۲: روی چیزهایی که می‌خواهید داشته باشید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که ندارید!	۴۳
فصل ۱۳: مواظب حرف‌هایتان باشید	۴۵
فصل ۱۴: عادات جدید، زندگی جدید	۴۷
فصل ۱۵: خودتان را بشناسید	۴۹
فصل ۱۶: چهار ارزش اصلی خود را بشناسید	۵۳
فصل ۱۷: نقاط قوت خود را بشناسید	۵۵
فصل ۱۸: به دستاوردهای گذشته خود احترام بگذارید	۵۷
فصل ۱۹: اهداف خود را بنویسید و به آن‌ها دست یابید	۵۹
فصل ۲۰: بعدی؟	۶۳

فصل ۲۱: از انرژی دزدان دوری کنید	۶۵
فصل ۲۲: زمان خود را مدیریت کنید	۶۷
فصل ۲۳: سازمان‌دهی شوید	۷۱
فصل ۲۴: به آن‌ها «نه» و به خودتان «بله» بگویید	۷۳
فصل ۲۵: زود بیدار شوید! کمتر بخوابید!	۷۵
فصل ۲۶: از رسانه‌های جمعی دوری کنید	۷۷
فصل ۲۷: آیا مجبورید با انتخاب می‌کنید؟	۷۹
فصل ۲۸: با ترس‌های خود روبه‌رو شوید	۸۱
فصل ۲۹: هر چیزی که شما را آزار می‌دهد حذف کنید	۸۳
فصل ۳۰: خانه‌تکانی کنید	۸۵
فصل ۳۱: مرتب‌سازی و موارد تعجیل در یک راستا قرار دارند؛ یک مثال واقعی	۸۷
فصل ۳۲: مهم‌ترین ساعت	۸۹
فصل ۳۳: هدف خود را پیدا کنید و آنچه را دوست دارید انجام دهید	۹۱
فصل ۳۴: هر روز پیاده‌روی کنید	۹۵
فصل ۳۵: استانداردهای شما چیست؟	۹۷
فصل ۳۶: تکرش قدر دان بودن را در خود ایجاد کنید	۹۹
فصل ۳۷: جادوی تجسم	۱۰۱
فصل ۳۸: اگر؟	۱۰۳
فصل ۳۹: گذشته را رها کنید	۱۰۵
فصل ۴۰: پروژهای خود را جشن بگیرید	۱۰۷
فصل ۴۱: شاد باشید، همین حالا	۱۰۹
فصل ۴۲: چند وظیفگی دروغی بیش نیست	۱۱۱
فصل ۴۳: زندگی را ساده بگیرید	۱۱۳
فصل ۴۴: بیشتر لبخند بزن!	۱۱۷
فصل ۴۵: شروع جرت‌زدن نیروبخش	۱۱۹

فصل ۴۶: هر روز نیکساعت مطالعه کنید	۱۲۱
فصل ۴۷: پس‌انداز را شروع کنید	۱۲۳
فصل ۴۸: تمام کسانی که به شما بدی کرده‌اند را ببخشید (و بیشتر از همه خودتان را)	۱۲۵
فصل ۴۹: ۱۰ دقیقه زودتر برسید	۱۲۷
فصل ۵۰: کمتر صحبت کنید، بیشتر گوش دهید	۱۲۹
فصل ۵۱: همان تغییری باش که می‌خواهی در دنیا ببینی	۱۳۱
فصل ۵۲: تلاش کافیس، شروع به انجام دادن کنید	۱۳۳
فصل ۵۳: قدرت تأکید	۱۳۵
فصل ۵۴: روزی ۲۵ بار بنویس	۱۳۷
فصل ۵۵: بهانه‌جویی را کنار بگذارید	۱۳۹
فصل ۵۶: توقعات را پایین نگه دارید و سپس بدرخشید	۱۴۱
فصل ۵۷: روز ایده‌آل خود را طراحی کنید	۱۴۳
فصل ۵۸: احساسات خود را بپذیرید	۱۴۵
فصل ۵۹: همین‌حالا انجامش بده	۱۴۷
فصل ۶۰: آنقدر وانمود کنید تا انجام شود	۱۴۹
فصل ۶۱: نوع ایستادن و راه رفتن خود را تغییر دهید	۱۵۱
فصل ۶۲: آنچه را که واقعا می‌خواهید درخواست کنید	۱۵۳
فصل ۶۳: به صدای درونی خود گوش دهید	۱۵۵
فصل ۶۴: در دفترچه خود بنویسید	۱۵۷
فصل ۶۵: هر زن کافیس	۱۵۹
فصل ۶۶: آهوشان باز باشد	۱۶۱
فصل ۶۷: وقت گذراندن با افراد اشتباه را کنار بگذارید	۱۶۳
فصل ۶۸: زندگی خودت را داشته باش	۱۶۵
فصل ۶۹: نفر اول کیست؟	۱۶۷
فصل ۷۰: بهترین سرمایه‌گذاری شما	۱۶۹

فصل ۷۱: انقدر به خودت سخت نگیر	۱۷۱
فصل ۷۲: خود واقعی‌تان باشید	۱۷۳
فصل ۷۳: ناز خود را بغیرید	۱۷۵
فصل ۷۴: با بدن‌تان مانند یک معبد رفتار کنید	۱۷۷
فصل ۷۵: حداقل سه بار در هفته ورزش کنید	۱۷۹
فصل ۷۶: اقدام کنید تا اتفاقات رقم بخورند	۱۸۱
فصل ۷۷: بیشتر خوش بگذرانید	۱۸۳
فصل ۷۸: فضات کردن کافیهست	۱۸۵
فصل ۷۹: لطف‌های اتفاقی به صورت روزانه	۱۸۷
فصل ۸۰: مشکلات خود را حل کنید، همه آن‌ها را	۱۸۹
فصل ۸۱: قدرت مدیتیشن	۱۹۱
فصل ۸۲: روزانه به موسیقی خوب گوش دهید	۱۹۳
فصل ۸۳: جای نگرانی نیست	۱۹۵
فصل ۸۴: از زمان خود عاقلانه استفاده کنید	۱۹۷
فصل ۸۵: زمان بیشتری را با خانواده خود بگذرانید	۱۹۹
فصل ۸۶: برده تلفن خود نباشید	۲۰۱
فصل ۸۷: نحوه برخورد با مشکلات	۲۰۳
فصل ۸۸: به خودتان استراحت بدهید	۲۰۵
فصل ۸۹: هر روز یک کار خاص داشته باشید	۲۰۷
فصل ۹۰: از منطقه امن خود خارج شوید	۲۰۹
فصل ۹۱: بهای تغییر نکردن‌تان چیست؟	۲۱۱
فصل ۹۲: همه چیز موقتی است	۲۱۳
فصل ۹۳: مربی بگیرید	۲۱۵
فصل ۹۴: از تک تک لحظات زندگی‌ات لذت ببر، از همین الان شروع کن	۲۱۷
تشکر	۲۲۱

مقدمه

اگر فکر می کنید می توانید، حق با شماست. اگر فکر می کنید نمی توانید، حق با شماست.
"هنری فورد"

به اطرافتان نگاه کنید چه چیزی می بینید؟ به محیط اطراف خود نگاه کنید و به شرایط، و افراد نزدیکتان، همچنین به حالت فعلی زندگی خود فکر کنید؛ کار، سلامتی، دوستان، اطرافیان. آن ها چگونه هستند؟ آیا از آنچه می بینید راضی هستید؟ حالا به درون خودتان نگاه کنید؛ در حال حاضر، در این لحظه چه احساسی دارید؟ آیا از زندگی خود راضی هستید؟ آیا آرزوی بیشتر دارید؟ آیا باور دارید که می توانید شاد و موفق باشید؟ چه چیزی در زندگی شما کم است که برای شاد کردن یا موفقیت به آن نیاز دارید؟ چرا به نظر می رسد برخی از مردم همه چیز دارند و برخی دیگر هیچ چیز ندارند؟ اکثر مردم هیچ ایده ای ندارند که چگونه چیزهایی را که به دست آمده را به دست می آورند. برخی از ما فقط سرنوشت و شانس را مقصر می دانیم. متأسفم که باید کسی باشم که به شما بگویم: "متأسفم رفیق! زندگی تان را خودتان ساخته اید!"

هر چیزی که برای شما اتفاق می افتد توسط خودتان ایجاد می شود. خواه آگاهانه باشد یا ناخود آگاه و به صورت مادرزادی. این نتیجه سرنوشت یا شرایط نیست.

من تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم؛ زیرا افراد زیادی را می بینم که رویای بهبود زندگی خود، شادتر بودن، ثروتمندتر شدن را در سر می پروراندند، اما به گفته آن ها، این اتفاق تنها با معجزه امکان رخ دادن دارد، مثل: برنده شدن در لاتاری، ازدواج با یک شخص ثروتمند یا یک شانس ناگهانی دیگر. آن ها به دنبال تاثیرات بیرونی هستند تا به طور تصادفی اتفاق بیافتند و همه چیز را تغییر دهند. آن ها فکر می کنند زندگی برایشان برنامه ریزی شده است. اکثر آن ها نمی دانند که می توانند تمام لحظه ها و هر روز زندگی خود را کنترل کنند. بنابراین، آن ها به خیال پردازی ادامه می دهند، کارهایی را انجام می دهند که همیشه انجام داده اند و منتظر نتیجه ای معجزه آسا هستند. گاهی اوقات، آن ها در واقع حتی نمی دانند چه می خواهند!

در زیر یک مکالمه‌ی واقعی بین من و شخص دیگری را می‌خوانید؛
 سؤال: آگه وقت و پول کافی داشتی چه کار می‌کردی؟
 جواب: وای! عالی می‌شد! خوشحال می‌شدم!
 سؤال: شاد بودن از نظر شما چه شکلیه؟
 جواب: من هر کاری که بخوام انجام می‌دم!
 سؤال: هر کارهایی که می‌خواهی انجام بدی؟
 جواب: ای بابا، دست بردار. اصلاً برایش برنامه‌ای ندارم.

فاجعه واقعی این است که اگر آن‌ها فقط برای یک لحظه تأمل کنند و از خودشان پرسند درواقع از زندگی‌شان چه چیزی می‌خواهند، اهداف خود را بنویسند و شروع به کار برای رسیدن به آن‌ها کنند، درواقع می‌توانند این معجزات را انجام دهند. من این چیزها را هر روز در مراجعینم می‌بینم. افرادی به سراغ من می‌آیند؛ زیرا می‌خواهند چیزی را در زندگی‌شان تغییر دهند، ولی به جای اینکه دور هم بنشینند و منتظر بمانند تا زندگی‌شان بهتر شود، درواقع امور را به دست خود می‌گیرند و شروع به اقدام می‌کنند! نتایجی که به دست می‌آورند شگفت‌انگیز است!

به یاد داشته باشید؛ زندگی شما جوری پیش می‌رود که شما بخواهید! چگونه؟ به این شکل؛ ما هر لحظه زندگی خود را از طریق افکار، باورها و انتظارات خود می‌سازیم و ذهن ما آنقدر قدرتمند است که آنچه را می‌خواهیم به ما می‌دهد. نکته مثبت این است که می‌توانید ذهن خود را طوری تربیت کنید که فقط چیزهایی را که می‌خواهید به شما بدهد، نه چیزهایی که نمی‌خواهید! حتی بهتر هم می‌شود؛ می‌توانید یاد بگیرید که چگونه با چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید به شیوه‌ای کارآمدتر و آسان‌تر کنار بیایید.

اکنون نزدیک به ۲۵ سال است که من اصول موفقیت و چگونگی رسیدن به خوشبختی را مطالعه می‌کنم. چیزی که من همیشه به عنوان ناخودآگاه می‌شناختم به روشی ساختاریافته با استفاده از ابزارها و تمرین‌های کوچینگ تبدیل شده‌است. بیش از هر زمان دیگری، من متقاعد شده‌ام که موفقیت را می‌توان برنامه‌ریزی و ایجاد کرد. خطاب به شکاکانی که فکر می‌کنند همه این‌ها مزخرفات متافیزیکی هستند؛ به پیشرفت عظیمی که در علم رخ داده است بنگرید و اینکه چگونه اکنون می‌تواند بسیاری از چیزهایی را ثابت کند که همین ۲۵ سال پیش بدون اثبات قابل باور بودند. مهم‌ترین پیام در این کتاب کوچک این است؛ خوشبختی شما به شما بستگی دارد و نه هیچ کس دیگری! در این کتاب می‌خواهم چند نکته، ترفند و تمرین اثبات شده را به شما معرفی کنم که می‌تواند زندگی شما را فراتر از تصوراتتان بهبود بخشد. شما آن‌ها را به طور مکرر تمرین می‌کنید.

خبر خوش! برای شاد بودن نیازی به برنده شدن در قرعه کشی ندارید! شما می توانید با انجام کارهای کوچک در زندگی خود به طور متفاوت و به طور دائم و پیوسته شروع کنید و به مرور زمان نتایج حاصل خواهند شد. این روش کوچینگ من است و مراجعینم به نتایج فوق العاده ای می رسند. ایجاد عادات جدید و تلاش مداوم برای رسیدن به اهدافشان و انجام کارهایی که هر روز آن ها را به اهدافشان نزدیک می کند.

کاملاً شدنی است! شما می توانید آن را انجام دهید! شما لیاقتش را دارید! با این حال، صرفاً خواندن کتاب به شما کمک زیادی نمی کند. شما باید اقدام کنید! این مهم ترین بخش است (همچنین بخشی است که من سال های بسیار زیادی را صرف آن کرده ام). شما باید شروع به انجام و تمرین برنامه ها کنید و عادات جدید را به زندگی خود راه بدهید. اگر خیلی کنجکاو هستید، یک بار با یک خود کار یا مداد و یک دفترچه در دست، کل کتاب را بخوانید تا در صورت تمایل یادداشت برداری کنید. سپس برای بار دوم کتاب را بخوانید، این زمانی است که شما در مسیر شروع به حرکت می کنید و اکنون شروع به انجام برخی از تمرینات و وارد کردن عادات های جدید به زندگی خود کنید. اگر تمرینات این کتاب را به طور منظم و پیوسته انجام دهید، زندگی شما به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد!

متخصصان در زمینه آموزه های موفقیت، مربیگری و برنامه نویسی عصبی-زبانی باورد دارند که اجرای یک عادت جدید ۲۱ تا ۳۰ روز طول می کشد. ۳۱ روزی که می تواند در زندگی شما تغییر ایجاد کند. ۳۰ روز کار مداوم بر روی خودتان و عادت هایتان می تواند همه چیز را تغییر دهد، یا حداقل شما را در موقعیت بهتری قرار دهد. امتحانش کنید! حداقل ۳۰ روز به برخی از تمرینات متعهد بمانید. کارهایی که برایتان آسان است را انجام دهید. در نهایت اگر فایده نداشت، یک ایمیل حاوی شکایت خود به آدرس marc@marcreklau.com برای من بنویسید.

من همچنین تعدادی تمرین در صفحه وب سایت خودم گذاشته ام. آن ها را دانلود کنید و از آن لذت ببرید!