
کتابخانه
www.ketab.ir

www.ketab.ir

۳۰ روز

(تغییر عادات همان تغییرزندگیست)

نویسنده:

مارک ر کلاو

مترجم:

امیررضا اکبری



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه	:	رکلاو ، مارک ، ۱۹۷۳
عنوان و نام پدیدآور	:	۳۰ روز (تغییر عادات همان تغییر زندگیست) / نویسنده : مارک رکلاو؛ مترجم : امیررضا اکبری.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای، ۱۴۰۳، چاپ اول
مشخصات ظاهری	:	۱۳۷ صفحه رقعی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۵۰-۰
فهرست نویسی	:	فیا
رده بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۴
کتابشناسی ملی	:	۹۶۴۹۸۵۲



نویسنده انتشارات آقای

عنوان: ۳۰ روز (تغییر عادات همان تغییر زندگیست)

نویسنده: مارک رکلاو

مترجم: امیررضا اکبری

ناشر: نشر آقای

چاپ: ۱۴۰۳، اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: سپیدان تهران

قیمت: ۱۳۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۵۰-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقای

Www.Aghaepub.com تماس: 09124758603

فهرست

مقدمه	۱۰
۱. دفترت را ببند، دفتر جدید باز کن	۱۲
۲. انضباط شخصی و رابطه تنگاتنگ آن با تعهد	۱۵
۳. تمام مسئولیت زندگی شما به عهده شماست!	۱۸
۴. انتخاب‌ها و تصمیمات	۲۱
۵. افکار و توانایی تغییر آن	۲۳
۶. چه باورهایی در ذهن شما نهفته است؟	۲۵
۷. نوع نگاه و اهمیت آن	۲۸
۸. تصویرسازی	۲۹
۹. صبر و استمرار، کلید موفقیت!	۳۱
۱۰. ذهنیت برنده، ذهنیت ادیسون	۳۲
۱۱. وقت قبول کردن تاثیر است!	۳۲
۱۲. خواسته‌های واضح را نادیده گرفتن نخواستنی‌ها!	۳۵
۱۳. گفتار مهم و نتایج مهم آن	۳۷
۱۴. عادت جدید، زندگی جدید!	۳۹
۱۵. خودشناسی	۴۱
۱۶. چهار سوخت اصلی خود را بشناسید	۴۳
۱۷. شناسایی نقاط قوت	۴۵
۱۸. گذشته پرافتخار من	۴۶
۱۹. معجزه نوشتن	۴۸
۲۰. نفر بعد	۵۱
۲۱. جذب انرژی	۵۳
۲۲. مسئله مهم مدیریت زمان	۵۴
۲۳. شروع به ساماندهی کنید	۵۷
۲۴. نه به دیگران آری به خودمان	۵۸
۲۵. صبح زود بیدار شدن	۶۰
۲۶. دوری از رسانه و فضای مجازی	۶۱
۲۷. انتخاب شماست یا انتخاب آنها	۶۲

۲۸. ترس و ازدهای آرام و افکاری مخرب ۶۴
۲۹. حذف یک مگس ۶۵
۳۰. وسایل اضافی و یک کوله بار سنگینی ۶۷
۳۱. برقراری نظم و در کنار آن توانایی تحمل کردن ۶۸
۳۲. ساعت‌های پر اهمیت ۶۹
۳۳. هدف و داشتن یک تصویر واضح از آن ۷۱
۳۳. پیاده‌روی روزانه ۷۳
۳۵. تعیین استاندارد یک اصل اساسی ۷۴
۳۶. تقویت تفکر قدردانی ۷۵
۳۷. جادوی تجسم ۷۶
۳۸. اما و اگر ۷۸
۳۹. گذشته سرشار بر قطاری که از شما دور می‌شود ۷۹
۴۰. توقف کن وقت حاضرت گرفتار است ۸۰
۴۱. شادی مستمر ۸۱
۴۲. چند وظیفگی ممنوع ۸۳
۴۳. موفقیت در سادگیست ۸۳
۴۴. لبخند بزنید ۸۵
۴۵. چرت زدن ۸۶
۴۶. روزی ۳۰ دقیقه مطالعه ۸۷
۴۷. پس انداز کنید ۸۷
۴۸. بخشش یک کار بزرگ ۸۹
۴۹. وقت شناس باشید ۹۰
۵۰. دو گوش و یک زبان ۹۱
۵۱. آینه تغییرات دلخواه‌مان باشیم ۹۲
۵۲. تلاش کردن یک لغت با مفهومی میانه ۹۳
۵۳. تاثیر جملات تاکیدی ۹۴
۵۴. روزانه خواسته‌های خود را مکرراً تکرار کنید ۹۵
۵۵. بهانه تراشی ۹۶
۵۶. اگر توقعات دیگران از شما کم شود ۹۷

۹۸	۵۷ طراحی یک روز ایده‌آل
۹۹	۵۸ پذیرش احساسات
۱۰۱	۵۹ طفره رفتن ممنوع همین حالا انجامش بده
۱۰۳	۶۰ مسیر وانمود کردن تا ایجاد شدن
۱۰۳	۶۱ حالت بدن
۱۰۳	۶۲ خواسته واقعی خود را بگویید
۱۰۵	۶۳ ندای درونتان را جدی بگیرید
۱۰۶	۶۴ یادداشت کنید همیشه و همه جا
۱۰۷	۶۵ دست از شکایت بردارید
۱۰۸	۶۶ پذیرا باشید
۱۰۹	۶۷ حلقه اطرافیان
۱۱۰	۶۸ زندگی برای خودتان
۱۱۱	۶۹ نفر اول زندگی شما کیست
۱۱۳	۷۰ بهترین سرمایه‌گذار
۱۱۳	۷۱ به خود کمتر سخت بگیرید
۱۱۵	۷۲ خود واقعیتان باشید
۱۱۶	۷۳ برای خودتان یک لیوان جایی بریزید
۱۱۶	۷۴ از جسم خود مثل یک معبد نگهداری کنید
۱۱۷	۷۵ مرتب ورزش کنید
۱۱۸	۷۶ اقدام سریع برای انجام هر کاری باید همان موقع عمل کنید
۱۱۹	۷۷ در همان زمان لذت ببرید
۱۲۰	۷۸ قضاوت کردن ممنوع
۱۲۰	۷۹ دنیا را به جای بهتری تبدیل کنید
۱۲۱	۸۰ حل مشکلات
۱۲۲	۸۱ قدرت مراقبه
۱۲۳	۸۲ موسیقی گوش کنید
۱۲۳	۸۳ نگرانی بیهوده است
۱۲۵	۸۴ از زمان‌های هرت خود بهترین استفاده را بکنید
۱۲۵	۸۵ زمان بیشتری را کنار خانواده باشید

- ۸۶ برده تلفن خود نباشید..... ۱۲۶
۸۷. طریقه رویارویی با مشکلات ۱۲۷
۸۸. یک استراحت مهم..... ۱۲۸
۸۹. روزانه یک کار لذت بخش انجام دهید..... ۱۲۹
۹۰. از حاشیه امن خود خارج شوید..... ۱۲۹
۹۱. بهای عدم تغییر..... ۱۳۱
۹۲. همه چیز موقتی است..... ۱۳۲
۹۳. می‌توانید یک مربی داشته باشید..... ۱۳۳
- نکته آخر..... ۱۳۵

مقدمه

فکر کنی که می‌توانی یا نمی‌توانی، در هر صورت حق با توست.
"هنری فورد"

با یک نیم نگاه به زندگی خود و اطرافیان‌تان متوجه اختلاف در نوع و سبک زندگی خواهید شد. دلیل این اختلافات از کجا نشأت می‌گیرد؟ بسیاری فکر می‌کنند دیگران همه - یار دارند و آن‌ها هیچ چیزی ندارند. بسیاری این موضوع را درگیر با سرنوشت و شانس می‌دانند؛ اکثریت تفکرات مبتنی بر این عقیده است. باید خدمت شما عرض کنم که خالق زندگی شما، خودِ خودِ شما هستید. با هر اتفاقی که برای شما می‌افتد شما مسیری تازه را آغاز می‌کنید که در انتهای هر یک، اتفاق جدید و مسیری جدید انتظار شما را می‌کشد. خواه ارادی و یا ناخودآگاه این موضوع ارتباطی با سرنوشت نداشته، ندارد و نخواهد داشت.

دلیل نگارش این کتاب مقابله با تفکر غلط و رایجی است که در بین

افراد یا مراجعینم وجود دارد. این تفکر که ناشی از نوع نگاه مبتنی بر مسیر اشتباه است این شرایط را فراهم می‌آورد که فرد در رویای زندگی شادتر و مفیدتر به سر می‌برد اما رسیدن به آن رویا و مسیر رسیدن را نوعی معجزه قلمداد می‌کند. بیشتر این افراد بر این باور مانده‌اند که زندگی و هر نوع اتفاقی که می‌افتد، تصادفی و شانسی است. البته باید این موضوع را در نظر داشته باشیم، اتفاقاتی که از کنترل و حوزه تصمیم‌گیری ما خارج است در این دسته نمی‌گنجد؛ مانند آب‌وهوا و یا زمین‌لرزه‌هایی که منشا مشخصی ندارند و به طور کلی از این دسته اتفاقات. موضوع اصلی این است که آنها از قدرت تصمیم‌گیری خود در زندگی و نتایج منعکس شده از آن تصمیمات خبر ندارند و با طی کردن یک برنامه تئوریک با چاشنی رویابافی انتظار معجزه را دارند.

در نظر داشته باشید که زندگی شما حاصل انتخاب‌ها و تصمیمات شماست. حلقه گم شده در این موضوع این است که شما در انتهای آرزوها و انتخاب‌هایتان فقط زندگی بهتر می‌خواهید، تا به حال نخواستید لحظه‌ای در این زندگی بایستید و یکبار برای همیشه خواسته واقعی خود از زندگی را بنویسید. روزانه با مراجعینی برخورد دارم که نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند و فقط انتظار یک زندگی

بہتر را دارند. در مرحلہ اول باید بہ این باور برسید کہ زندگی شما بر پایہ افکار، باورها، ارزش‌ها، احساسات و انتظارات شما چیدہ شدہ است و ذہن قدرتمند ما ہر چہ کہ از این دستہ تفکرات لازم داریم را در اختیارمان می‌گذارد. خبر خوب این است کہ شما می‌توانید ذہن را بازسازی و ہر شکلی جدید تربیت کنید تا بہ نتیجہ بہتر دست پیدا کنید؛ علاوہ بر آن می‌توانید یاد بگیریید کہ در موقعیت‌های غیر قابل پیش‌بینی و غیر قابل کنترل انتخاب بہتر و کارآمد تر داشتہ باشید.

بعو از گذشتہ ۲۵ سال مطالعہ اصول موفقیت و چگونگی دستیابی بہ آن، دست بہ نگارش این کتاب کردم کہ فقط و فقط بہ شما بگویم موفقیت قابل برنامه‌ریزی و شدنی است. شاید این حرف مرا اصلاً بہ حساب نیاورید و در دستہ چرت‌وپرت‌ها دہید اما باید بہ شما بگویم کہ برای قبول این حرف فقط کافی است نگہی بہ پیشرفت علم بیاندازید. ببینید کہ چگونہ الان علم توانستہ ادعای ۲۵ سال پیشش را بہ شما نشان دہد و شما در آن زمان بدون ہیچگونہ اثباتی بہ آن ادعا باور داشتید. شاید مہم‌ترین پیام این کتاب این باشد کہ شادی شما تنها بہ خودتان، خودتان و خودتان بستگی دارد. خبر خوب اینکہ لازم نیست حتماً در جایی برندہ شوید یا ثروتمند شوید تا شاد باشید.

می‌توانید با پیروی از توصیه‌ها و ترفندهای این کتاب نسبت به معمولی‌ترین و کوچک‌ترین کارها احساس خوب پیدا کنید و با تداوم در این کار در درازمدت احساس شادی و خوشبختی کنید.

برای رسیدن به نتایج عالی و بهروزی مضاعف شما باید مسیر خلق عادات جدید و تداوم انجام امور روزانه را در پیش بگیرید. این مسیر برای همه است و هیچ غیرممکنی در آن وجود ندارد. خواندن و اتمام این کتاب مرحله اول مسیر موفقیت شماست، شما باید مصرانه و با دقت تمام تمرین‌های کتاب را انجام دهید. در طی تحقیقاتی که انجام شده همه کارشناسان حوزه خودشناسی و دیگر عزیزان فعال در این زمینه متفق نظر هستند که یک عادت جدید ۲۱ الی ۳۰ روز زمان می‌برد که ماندگار شود. حال شما تنها کاری که باید بکنید این است که فقط ۳۰ روز به تمرین و توصیه‌های این کتاب عمل کنید. بعد از این ۳۰ روز من دیگر کاری با شما ندارم، نتایج کارهای شما خودگویای همه چیز است.