

۳۰ روز

عادات خود را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند

مارک و کلاو

مترجم:

سارا سلیمانی طرزکی



انتشارات سوره

سرشناسه	رکلاو، مارک
عنوان و نام پدیدآور	Reklau, Marc
مشخصات نشر	۳۰ روز عادات خود را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند/مارک رکلاو، مترجم سارا سلیمانی طرزکی، تهران، سفیر قلم، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	۱۶۰ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۸۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: 30 Days - Change your habits, Change your life: A couple of simple steps every day to create the life you want.
موضوع	ترک عادت
موضوع	Habit breaking
موضوع	تحول (روان‌شناسی)
موضوع	Change (Psychology)
موضوع	رفتار - تغییر و تعدیل
موضوع	Behavior modification
شناسه افزوده	سلیمانی طرزکی، سارا، ۱۳۷۰- مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۳۳۷/ت۴
رده‌بندی دیویی	۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۶۰۸۳۰

۳۰ روز

عادات خود را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند

نویسنده:	مارک رکلاو
مترجم:	سارا سلیمانی طرزکی
ناشر:	سفیر قلم
ویراستار:	سارا سلیمانی طرزکی
صفحه آرا:	سیده اعظم الوندکوهی
نوبت چاپ:	اول / ۱۴۰۳
قیمت:	۱۷۰۰۰۰ تومان
شمارگان:	۱۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۸۸-۵

مرکزپخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان فخررازی، بن‌بست فاتحی‌داریان، پلاک ۵
 طبقه دوم، انتشارات سفیر قلم. تلفن: ۶۶۴۸۳۱۶۷ همراه: ۰۹۱۲۴۳۷۲۱۳۱
 خرید اینترنتی: www.safireghalampub.com

پیشگفتار

هدف این کتاب ارائه اطلاعات و انگیزه بخشیدن به خوانندگان آن است و با درک این موضوع که ناشر متعهد به ارائه‌ی هیچ نوع مشاوره‌ی روانشناختی، حقوقی یا هر نوع مشاوره‌ی حرفه‌ای دیگری نیست به فروش می‌رسد. دستورالعمل‌ها و توصیه‌های آمده در این کتاب جایگزین مشاوره نیستند. نویسندگان در هر فصل تنها به بیان نظرات خود پرداخته است. نظرات حق ما کسان است؛ شما باید همه چیز را با توجه به استعدادها، آرزوها و موقعیت خود آزمایش کنید.

تنها خودتان مسئول تصمیمات، انتخاب‌ها، اقدامات و نتایجی که به دست می‌آورید هستید.

فهرست

۳.....	پیشگفتار
۹.....	مقدمه
۱۱.....	۱. داستان خود را بازنویسی کنید
۱۲.....	۲. خود انضباطی و تعهد
۱۴.....	۳. مسئولیت زندگی خود را به تمامی بپذیرید
۱۷.....	۴. انتخابها و تصمیمات
۱۹.....	۵. افکار خود را انتخاب کنید
۲۱.....	۶. به چه چیزی باور دارید؟
۲۴.....	۷. اهمیت نگرش شما
۲۵.....	۸. چشم انداز همه چیز است
۲۷.....	۹. صبور باش و هرگز تسلیم نشو
۲۸.....	۱۰. «ذهنیت ادیسون» را بیاموزید
۳۱.....	۱۱. با تغییر و آشفتگی کنار بیایید
۳۲.....	۱۲. روی آنچه می خواهید تمرکز کنید، نه روی کاری که نمی خواهید
۳۳.....	۱۳. مراقب آنچه بر زبان می آورید باشید
۳۵.....	۱۴. عادات تازه، زندگی تازه
۳۶.....	۱۵. خودت را بشناس
۴۱.....	۱۶. چهار ارزش برتر خود را بشناسید
۴۳.....	۱۷. نقاط قوت خود را بشناسید
۴۴.....	۱۸. به دستاوردهای پیشین خود افتخار کنید
۴۶.....	۱۹. اهدافتان را یادداشت کرده و آنها را محقق کنید
۴۹.....	۲۰. بعدی!
۵۱.....	۲۱. از غارتگران انرژی دوری کنید
۵۲.....	۲۲. زمان خود را مدیریت کنید
۵۵.....	۲۳. سازماندهی کارها را آغاز کنید

۲۴. به آنها «نه» و به خودتان «بله» بگویید! ۵۷
۲۵. صبح زود بیدار شوید! کمتر بخوابید! ۵۹
۲۶. از رسانه‌های جمعی دوری کنید! ۶۰
۲۷. آیا مجبور هستید یا انتخاب می‌کنید؟ ۶۲
۲۸. با ترس‌های خود روبرو شوید! ۶۳
۲۹. هر چیزی که شما را آزار می‌دهد حذف کنید! ۶۵
۳۰. کمد خود را مرتب کنید! ۶۷
۳۱. حذف کردن و چیزهای آزاددهنده‌ای که بیهوده تحملشان می‌کنیم با یکدیگر همبستگی دارند- یک مثال از زندگی واقعی ۶۸
۳۲. مهم‌ترین ساعت ۶۹
۳۳. هدف خود را بشناس و کاری را که دوست دارید انجام دهید! ۷۲
۳۴. هر روز پیاده‌روی کنید! ۷۴
۳۵. معیارهای شما چیست؟ ۷۵
۳۶. با نگرش سپاس‌گزاری سازگار شو ۷۷
۳۷. جادوی تجسم ۷۸
۳۸. چه می‌شود اگر...؟ ۷۹
۳۹. گذشته را رها کن! ۸۱
۴۰. پیروزی‌های خود را جشن بگیر! ۸۲
۴۱. همین حالا خوشحال باشید! ۸۳
۴۲. انجام همزمان چند کار دروغی بیش نیست! ۸۵
۴۳. زندگی خود را ساده کنید! ۸۶
۴۴. بیشتر لبخند بزنید! ۸۸
۴۵. در میانه‌ی روز چرتی نبرو! بخش داشته باشید! ۹۰
۴۶. هر روز نیم ساعت مطالعه کنید! ۹۱
۴۷. پس‌انداز کردن را آغاز کنید! ۹۱
۴۸. همه کسانی را که به شما ظلم کرده‌اند ببخشید! ۹۳
۴۹. ده دقیقه زودتر به مقصد برسید! ۹۴
۵۰. کمتر صحبت کن، بیشتر گوش بده! ۹۵
۵۱. همان تغییری باش که می‌خواهی در جهان ببینی! ۹۶

۵۲. دست از تلاش کردن بردارید و فقط اقدام کنید!..... ۹۸
۵۳. قدرت جملات تأکیدی مثبت..... ۹۹
۵۴. جملات تأکیدی را ۲۵ بار در روز بنویسید!..... ۱۰۰
۵۵. دست از بهانه‌تراشی بردارید!..... ۱۰۱
۵۶. انتظارات دیگران از خودتان را بالا نبرید تا همواره بدرخشید!..... ۱۰۲
۵۷. روز ایده‌آل خود را طراحی کنید!..... ۱۰۳
۵۸. احساسات خود را بپذیرید!..... ۱۰۵
۵۹. همین حالا دست به کار شوید!..... ۱۰۷
۶۰. آنقدر وانمود کن تا اتفاق بیافتد!..... ۱۰۹
۶۱. "بله" خود را تغییر دهید!..... ۱۱۰
۶۲. در طلب آنچه "آ" واقعاً می‌خواهید باشید!..... ۱۱۱
۶۳. به ندای درون خود گوش دهید!..... ۱۱۳
۶۴. در دفتر روزانه خود بنویسید!..... ۱۱۴
۶۵. دست از شکایت کردن بردارید!..... ۱۱۵
۶۶. پذیرا باشید!..... ۱۱۷
۶۷. از وقت‌گذرانی با افراد اشتباه دست بردارید!..... ۱۱۸
۶۸. زندگی خودتان را زیست کنید!..... ۱۲۰
۶۹. نفر اول زندگیتان کیست؟..... ۱۲۱
۷۰. بهترین سرمایه‌گذاری!..... ۱۲۲
۷۱. دست از این همه سخت‌گیری به خودتان بردارید!..... ۱۲۴
۷۲. اصیل باشید!..... ۱۲۵
۷۳. خودتان را نوازش کنید!..... ۱۲۶
۷۴. با جسم خود مانند معبدی مقدس رفتار کنید!..... ۱۲۷
۷۵. حداقل ۳ بار در هفته ورزش کنید!..... ۱۲۸
۷۶. اقدام کنید. آنچه می‌خواهید را عملی کنید!..... ۱۳۰
۷۷. بیشتر لذت ببرید!..... ۱۳۱
۷۸. دست از قضاوت کردن بردارید!..... ۱۳۲
۷۹. هر روز رفتاری محبت‌آمیز و از پیش تعیین نشده انجام دهید!..... ۱۳۳
۸۰. مشکلات خود را حل کنید، همه آنها را..... ۱۳۴

۸۱. قدرت مدیتیشن ۱۳۵
۸۲. هر روز به موسیقی گوش نواز گوش دهید ۱۳۶
۸۳. نگران نباشید! ۱۳۷
۸۴. از زمان سفر خود هوشمندانه استفاده کنید! ۱۳۹
۸۵. زمان بیشتری را با خانواده خود بگذرانید! ۱۴۰
۸۶. برده‌ی تلفن همراهتان نباشید! ۱۴۱
۸۷. نحوه برخورد با مشکلات ۱۴۲
۸۸. استراحت کنید! ۱۴۳
۸۹. اتفاقی برجسته در هر روز برای خود بسازید! ۱۴۵
۹۰. از «حاشیه امن» خارج شوید! ۱۴۶
۹۱. چه بهایی برای تغییر بردن می‌پردازید؟ ۱۴۸
۹۲. همه چیز موقتی است! ۱۴۹
۹۳. با یک کوچ (مربی زندگی) در كن ۱۵۱
۹۴. همین حالا زندگی خود را به تمامی ریس کنید! ۱۵۳

مقدمه

«چه فکر کنی که می‌توانی و چه به خیالت نمی‌توانی، در هر دو حالت حق با

(هنری فوردر)^۱

توست.»

به اطراف خود نگاه کنید؛ چه می‌بینید؟ به محیط پیرامون خود و افراد اطرافتان نگاه کنید. شرایط فعلی زندگی خود فکر کنید؛ کار، سلامتی، دوستان، اطرافیان، چطور به نظر می‌آید؟ آیا از آنچه می‌بینید رضایت دارید؟ حالا به درونتان نگاه کنید، در همین لحظه چه احساس دارید؟ آیا از زندگی خود راضی هستید؟ آیا در آرزوی چیز بیشتری هستید؟ آیا به اینک می‌توانید شاد و موفق باشید باور دارید؟ برای اینکه بتوانید زندگی خود را شاد یا موفق بدانید، به چه چیزی نیاز دارید؟ چرا به نظر می‌رسد برخی از مردم همه چیز دارند و برخی هیچ چیز ندارند؟ اکثر مردم اصلاً نمی‌دانند چیزهایی را که دارند چطور به دست آورده‌اند. برخی از ما فقط سرنوشت و شانس را مقصر می‌دانیم. متأسفم که باید بگویم: «متأسفم دوستان من! زندگی حال حاضر را خودت خلق کرده‌ای! این تو هستی که اتفاقات را برای خود رقم می‌زنی، حال چه به صورت خودآگاه و با برنامه‌ریزی قبلی، چه به صورت ناخودآگاه و بر اساس پیش‌فرض‌ها. هیچ کدام از اتفاقات زندگی شما حاصل سرنوشت یا شرایط نیست.»

از آنجایی که همواره افرادی را ملاقات می‌کنم که رویای داشتن زندگی بهتر، شادتر و ثروت بیشتر را در سر می‌پرورانند، اما اعتقاد دارند تنها راه رسیدن به آن می‌تواند آنها را به مهم برساند معجزه است، تصمیم به تألیف این کتاب گرفتم. آنها همواره به دنبال معجزه‌ای از جنس برنده شدن در قرعه‌کشی، ازدواج با فردی ثروتمند، یا شانس‌های دیگر هستند. آنها منتظر تأثیرات بیرونی هستند تا به طور تصادفی اتفاق افتاده و به یک‌باره همه چیز را تغییر دهد. آنها فکر می‌کنند زندگی بر اساس شانس است و آنچه که می‌خواهند باید به شکل جادویی برایشان اتفاق بیفتد. اکثر آنها نمی‌دانند که کنترل تمام لحظه‌ها و هر روز زندگی‌شان در دستان خودشان است. بنابراین آنها به خیال‌پردازی ادامه می‌دهند، همان کارهای تکراری را انجام می‌دهند و در عین حال منتظر نتیجه‌ای معجزه‌آسا هستند.

گاهی اوقات آنها حتی نمی‌دانند چه می‌خواهند! به این مکالمه واقعی توجه کنید:

پرسش: «اگر وقت و پول کافی داشتی چه می‌کردی؟»

پاسخ: «وای عالی می‌شود! خوشحال می‌شوم!»

پرسش: «و خوشحالی از نظر تو معنایی دارد؟»

پاسخ: «وقتی هر کاری را که می‌خواهم انجام دهم خوشحالم!»

پرسش: «دقیقاً منظورت از «هر کاری» چه کاری است؟»

پاسخ: «اوووه! حالا وقت گیر آورده‌ای! نمی‌دانم!»

تراژدی واقعی اینجاست که این افراد اگر فقط برای یک لحظه صبر کنند، از خود بپرسند که واقعاً در زندگی چه می‌خواهند، اهداف خود را بنویسند و برای رسیدن به آنها تلاش کنند، در وسیع‌تر شدن می‌توانند آن معجزات را به حقیقت تبدیل کنند. من هر روز در مراجعان کوچینگ، خودشان این موضوع هستم: افراد به سراغ من می‌آیند، زیرا می‌خواهند چیزی را در زندگی‌شان تغییر دهند و به جای اینکه فقط بنشینند و منتظر باشند و رویای زندگی بهتر را در سر بپرانند، زمام امور را در دست گرفته و برای تحقق رویای خود اقدام می‌کنند و نتایج این اقدام شگفت‌انگیز است!

به یاد داشته باشید: زندگی که شما را در حال گذراندن، انتخاب خودتان است! چطور؟ زیرا ما لحظه به لحظه زندگی خود را از طریق افکار، باورها و انتظاراتمان می‌سازیم و ذهن ما آنقدر قدرتمند است که همان چیزی را که طلب می‌کنیم به ما می‌دهد. خبر خوب این است که می‌توانید ذهن خود را طوری تربیت کنید که فواید چاره‌هایی را که می‌خواهید به شما بدهد، نه چیزهایی که از آنها روی گردانید! و حتی بهتر از این، می‌توانید بیاموزید که چگونه به شیوه‌ای کارآمدتر و کم‌دردتر با چیزهایی که در حیطه اختیار شما نیست کنار بیایید.

اکنون نزدیک به ۲۵ سال است که اصول موفقیت و چگونگی رسیدن به خوشبختی را مطالعه می‌کنم. چیزی که من همیشه در ناخودآگاه خود می‌دانستم، تبدیل به روشی ساختارمند با استفاده از ابزارها و تمرین‌های کوچینگ شد. امروز بیش از هر زمانی، معتقدم که می‌توان برای موفقیت برنامه‌ریزی کرده و آن را ایجاد کرد. کافی است افراد شکاکی که فکر می‌کنند همه‌ی اینها حرف‌های پوچ متافیزیکی است، به پیشرفت عظیمی که در علم رخ داده است نظر کرده و ببینند که علم امروز چطور می‌تواند بسیاری از چیزهایی را که تا همین ۲۵ سال پیش قابل اثبات نبودند، اثبات کند. مهمترین پیام این کتاب کوچک این است: «خوشبختی شما به خودتان بستگی دارد، نه به هیچ کس دیگر!»

در این کتاب می‌خواهم چند نکته، ترفند و تمرین اثبات شده را به شما معرفی کنم که اگر به طور مداوم آنها را تمرین کنید، می‌توانند باعث بهبودی فراتر از حد تصور در زندگی شما شوند. خبر خوش دیگر اینکه، برای شاد بودن نیازی به برنده شدن در قرعه کشی ندارید! شما می‌توانید کارهای کوچکی را در زندگی خود به روشی متفاوت انجام داده و در این کار مداومت به خرج دهید و به مرور زمان نتایج آن را مشاهده کنید. مراجعان کوچینگ من با همین روش به نتایج باورنکردنی می‌رسند؛ عادات جدید ایجاد می‌کنند و دائماً برای رسیدن به اهدافشان و انجام کارهایی که هر روز آنها را به اهدافشان نزدیک‌تر می‌کند تلاش می‌کنند. انجام آن ممکن است! شما توانایی انجام آن را دارید! شما لایق آن هستید!

با این کتاب، خواندن کتاب به تنهایی کمک چندانی به شما نمی‌کند. باید دست به عمل بزنید! این کتاب متن بخش است - و همچنین قسمتی است که من سالهای بسیار زیادی را صرف مطالعه آن کردم - شما باید شروع به انجام تمرینات کرده و عادات جدید را به زندگی خود وارد کنید. اگر خیلی کنجکاو هستید، با یک خودکار یا مداد و یک دفترچه در دست، کل کتاب را بخوانید تا در صورت تمایل یادداشت‌برداری کنید. سپس برای بار دوم کتاب را بخوانید. این بار است که از مرحله تفکر خارج شده و پا به عرصه عمل می‌گذارید و حالا شروع به انجام برخی از تمرینات کرده و عادات‌های تازه را به زندگی خود راه دهید. اگر تمرینات این کتاب را به طور منظم و مداوم انجام دهید، زندگی شما تغییر کرده و رو به بهبود خواهد گذاشت.

متخصصان در زمینه‌ی آموزه‌های موفقیت، کورس برنامه نویسی عصبی-زبانی^۱ معتقدند که هر عادت جدید برای اینکه به مرحله اجرا برسد، ۲۱ تا ۳۰ روز زمان لازم دارد. ۳۰ روزی که می‌تواند در زندگی شما تغییر ایجاد کند. ۳۰ روز مداوم بر روی خودتان و عادت‌هایتان می‌تواند همه چیز را تغییر دهد، یا دست‌کم شما را در موقعیت بهتری قرار دهد. ارزش آن را دارد که امتحان کنید! حداقل ۳۰ روز به انجام برخی از تمرینات وفادار بمانید. کارهایی را که برایتان آسان است انجام دهید. اگر این روش سودی برایتان نداشت، می‌توانید شکایت خود را به ایمیل من marc@marcreklau.com ارسال کنید.

من همچنین چند کاربرگ هم ارائه کرده‌ام که می‌توانید از وبسایت WWW.Marcreklau.com آنها را دانلود کرده و از انجامشان لذت ببرید!

مارک رکلاو