

ترک عادت

ده قدم تا تغییر زندگی

پیتروئن / استن کامینز

ترجمه نیلوفر موم

www.ketab.ir

نشر پیکان

تهران، ۱۳۹۳

Cohen, Pete

سرشناسه: استن کامینز / پت کوهن، استن کامینز، جنی کاکس؛
عنوان و نام پدیدآور: ترک قدم تا تغییر زندگی / پت کوهن، استن کامینز، جنی کاکس؛
مشخصات نشر: تهران: پیکان،
مشخصات ظاهری: ۲۴۹ ص.
شابک: 978-964-328-746-7

Habit busting:

a 10 - step plan that will change your life, 2004.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:

عنوان دیگر: ده قدم تا تغییر زندگی.

موضوع: ترک عادت

موضوع: خودسازی

شناسه افزوده: Cummins, Sten کامینز، استن

شناسه افزوده: Cox, Jennai کاکس، جنی

شناسه افزوده: دمور، نیلوفر، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۳۳۷ / ت ۴ ک ۹ ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۲۰۲۲۸



HABIT BUSTING

Thorsons, London, 2002

Pete Cohen with Stea Cummins

ترک عادت

پیت کوئن / استن کامینز

مترجم: نیلوفر دمور

ویراستار: پیرایه کلهر

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۱۳/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: شهید بهشتی (عباس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سه‌رودی، ساختمان ۶۸

www.paykanpress.co

تلفن: ۸۶۰۲۱۰۲۳ / دورنگار: ۸۶۰۲۱۰۲۸

دفتر پخش: میدان انقلاب به سمت آزادی، خیابان جنتی، کوچه فرسار، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۲۴۷۳۳ / ۶۶۵۶۲۸۳۱ / ۶۶۵۶۲۸۲۵

فهرست

۱	مقدمه
۵	قدم اول: لذت‌ها را می‌آید؟
۵۱	قدم دوم: استفاده از لذت‌ها
۹۵	قدم سوم: چرا می‌خوریم؟ لذت در مقابل درد
۱۰۹	قدم چهارم: انگیزه
۱۲۵	قدم پنجم: اعتقادات و باورها
۱۴۹	قدم ششم: خود جدید
۱۵۹	قدم هفتم: اشتباهاتی که انجام می‌دهیم
۱۶۷	قدم هشتم: با عادات قدیمی خداحافظی کنیم
۱۸۹	قدم نهم: قوی‌تر شویم
۲۱۱	قدم دهم: از خودتان مواظبت کنید - عادت دوران زندگی

مقدمه

من پیت... بیشتر از ده سال است که به مردم برای ترک عادات نامطلوب کمک می‌کنم.

رفتارها همیشه برای من حالب بوده‌اند. به واسطه تحقیقات و تجربیاتم روی صدها نفر متوجه شده‌ام که عده زیادی از مردم توانایی پییره شدن به علبه بر انواع عادات بازدارنده خود را دارند. عادات رفتارهای تقریباً ساده‌ای هستند که ما آن‌ها را یاد گرفته‌ایم. اعمالی که ما را آزار می‌دهند، خودکم‌بینی، ناخن جویدن یا ترس از... این عادات، در واقع، رفتارها و اعمالی هستند که ما آن‌ها را در مدت زیادی تمرین و تکرار کرده‌ایم.

آنچه درباره شیوه‌های ترک کردن عادت در این کتاب می‌گوییم به شما کمک خواهد کرد تا عادات خود را فراموش کنید و جای‌شان را با رفتارهای سازنده و لذت‌بخش زندگی عوض کنید. شما با خواندن این کتاب می‌آموزید که چگونه می‌توانید تغییرات چشمگیر و ثمربخش را به سادگی میسر کنید.

و سرانجام، با تسلط بیشتری که به دست می‌آورید، شادتر و آزادتر خواهید بود.

آنچه برای خواندن این کتاب لازم دارید

هنگام خواندن این کتاب از شما می‌خواهیم که بیشتر محقق باشید تا منتقد. تمام چیزی که برای این کار نیاز دارید کنجکاوی، فکر باز، یک دفترچه و یک خودکار است.

شما برای تغییر باید زمان کافی به خودتان بدهید؛ برای ساختن این عادات سخت تلاش کرده‌اید و برای تفریحی که لایقش هستید نیز به زمان نیاز دارید.

در شروع کاری به می‌خواهیم انجام دهیم، یادآوری چهار اصل و - یعنی - بعض دربارهٔ هر انسان لازم است:

۱. موجودیت هر انسان ارزشی منطبق دارد؛ ارزشی انتقال‌ناپذیر و منحصر به فرد. ارزشی که شما با وجود رفتارها و عاداتی که در طول زندگی با آنها خو گرفته‌اید، همیشه هست و خواهد بود. این رفتارها و عادات، چه مناسب و چه نامناسب، درست مثل روی دادن هر اتفاقی در زندگی تغییرپذیرند.

پیروزی با شروع آغاز

شما
تسلط اسکالر

WWW.KETABIR

۲. عکس‌العمل‌ها و گفته‌های مردم راجع به تو و کاری که تو انجام می‌دهی، نظریات و نگرش‌هایی است فقط متعلق به خود آن‌ها و نه به تو. تنها کسی که می‌تواند تعیین‌کننده باشد و تو را تعریف کند، خود هستی، تو مسئولیتی در قبال احساس مردم نسبت به خودت نداری.

۳. رفتار که تو تصمیمی می‌گیری، همراه با انتقادات و نظریاتی که برای همواره مهم‌ترین تصمیم در آن زمان است، اگر به شکل به نظر برسد که آن رفتارها نیاز به بازنگری باشد، با نیت و قصد همه آن‌ها مثبت است و تمام رفتارها را راه مسلم شخص به وجود می‌آیند و با نیت مثبت است.

۴. هر فردی قدرت و ابتکارات لازم را برای تغییر دادن رفتار و عادات خود دارد..

فهرستی از عاداتی که این کتاب می‌تواند در تغیر دادن آن‌ها به شما کمک کند:

سیگار کشیدن

اضافه وزن

شرط‌بندی

نگرانی زیاد

منفی بافی

احساس گناه
مصرف مضرات
ناخن جویدن
اضطراب
بدبینی
وابستگی به مواد مخدر
کمبود اعتماد به نفس
به تعویق انداختن کاری
برخوردهای نادرست با مردم

www.ketab.ir