

# آرامش درون ۵۰ عادت مثبت

نویسنده: مایکل چیمن  
مترجم: عطیه کارگر دولت آبادی

انتشارات آرمان رشد

۱۳۹۷

فهرست

مقدمه

## فصل اول: عادات و اهداف تندرستی

روی روزانه پیاده

پویا بودن

ورزش کردن

آرام و درجا دویدن

روابط عاشقانه

یافتن یک عادت

دور پارک کردن اتومبیل

انجام صحیح حرکات کششی

گروهی ورزش کنید

ورزش را به تفریح و سرگرمی تبدیل کنید

## فصل دوم: عادات ذهنی

نگرش و توجه به نکات منفی

اندیشیدن به موفقیت

تفکر و تعمق

یادآوری لحظات و نکات مثبت

شرح و تفصیل نقاط مثبت

به چالش کشیدن تصورات

هاپذیرش موفقیت

هامرور ناکامی

های ذهنی تمرینات و بازی

نیروی جاذبه

## فصل سوم: عادات احساسی

مدیتیشن برای موفقیت

تنفس دیافراگمی

روی مدیتیشن پیاده

شناخت احساسات

داشتن دورنمایی از زندگی

پنج دقیقه استراحت

نقش تغذیه در حالات شما

مهار کردن احساسات منفی

گردش در طبیعت

دهی ذهنی جهت

# فصل چهارم: عادات مربوط به سبک زندگی

های شما چیست؟ ارزش

شما چه احساساتی دارید؟

تصویرسازی

ایجاد انگیزه

به چالش کشیدن نظرات

بخشش

خودخواهی یا فداکاری؟

کم نگرفتن خود دست

کنار گذاشتن عذر و بهانه

خلق کردن، نه واکنش نشان دادن

## فصل پنجم: عادات شخصی

تسهیل امور روزانه

تعیین اهداف

شروع یک پروژه

## فصل ششم: عادات تغییر برانگیز و پیشرفته

تعیین بازدهی

بندی کردن کارها برای موفقیت دسته

تعیین اولویت

زودتر بیدار شدن

کار کردن در بازهٔ زمانی بیشتر

یادگیری «نه» گفتن

تقدیم به مادرم

ترانه ی ماندگار زندگی ام و سنگ صبور مهربانم

## مقدمه

پیش از هر چیز به خاطر زمانی که صرف خواندن این کتاب می‌کنید از شما سپاسگزارم. خواندن این کتاب بدان معنا است که شما جداً علاقه‌مند به آگاهی یافتن از قدرت رفتارهای مثبت و روش‌های انجام آن در زندگی‌تان هستید. بدون شک این یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین روش‌هایی است که به واسطهٔ آن می‌توانید شغل و حرفه، شیوهٔ زندگی و شخصیتتان را برای سال‌های پیش رو تقویت کرده و توسعه دهید.

اما مثل هر چیز دیگری در زندگی، مثبت بودن نیاز به ذهنیت مناسب دارد. در این کتاب می‌خواهیم به بررسی بیشتر این ذهنیت پردازیم و اطمینان حاصل کنیم که چنین نگرشی را می‌توانیم به اطرافیانمان القا کنیم. موتور محرکهٔ



انجام تمام فعالیت‌ها و نیز دستیابی به امیال و آرزوهایمان نیروی مثبت اندیشی است.

در اینجا می‌خواهیم به بررسی این موضوع پردازیم که مثبت اندیشی از چه روی اهمیت دارد و چرا از آن بهره می‌بریم. مهم‌تر اینکه می‌خواهیم به موشکافی پنج بخش مهم زندگی پردازیم که نگرش مثبت می‌تواند آن‌ها را بهبود ببخشد. می‌خواهیم کمک کنیم تا متوجه شوید چگونه می‌توانید سلامت، ذهنیت، احساسات، شیوهٔ زندگی و بازدهی خود را بهبود داده یا متحول کنید. به وسیلهٔ این رهنمودها و باورها می‌توانید با نگرش مثبت‌تری که به جهان اطرافتان خواهید داشت به سبک زندگی خود جانی تازه ببخشید.

در این کتاب به یاری انبوهی از روش‌ها و راه‌حل‌ها بیش از هر زمانی تغییر ذهنیت و ساختار فکری تان آسان‌تر می‌شود. چاره‌اندیشی در موارد زیر به‌عنوان راهکار ارائه می‌شود:

- ایده‌هایی در مورد اینکه چگونه تندرست بمانید و چگونه به سمت وضعیت جسمی و ذهنی سالم‌تر و بهتر شروع به حرکت کنید.

- عادات ذهنی که به شما اطمینان می‌دهد بهترین ساختار فکری ممکن و رو به رشد را داشته باشید تا بتوانید باعث بهبود و تغییر در زندگی تان شوید.

- راهکارهای احساسی که به شما اطمینان می‌دهد چگونه در شرایط سخت و ضروری، درست و منطقی تصمیم‌گیری کنید.

برنامه‌ها و عادات مربوط به سبک زندگی که همگی کمک می‌کنند شما تأثیر مداوم و پیوسته‌ای بر زندگی خود و جهان اطرافتان داشته باشید. عادات شخصی که به یاری شما می‌شتابد تا بتوانید روش زندگی، شیوهٔ تفکر و کار کردن خود را تغییر دهید.

با استفاده از این کتاب می‌توانید مطمئن باشید که:

شاهد پیشرفت مداوم و پابرجا در زندگی و کارتتان باشید.

اوضاع جسمی، روحی و توانایی ذهنیتان بهبود می‌یابد و این به شما کمک می‌کند که از پس روزهای سخت بریابید و مطمئن باشید که همیشه می‌توانید در بهترین وضعیت قرار بگیرید.

متناسب‌تر، سالم‌تر و شادتر به نظر می‌رسید. نیاز  
جسم و روحتان را تأمین کنید تا در شرایطی  
مناسب به فعالیت پردازد.

آیا این موارد همان راهکارهایی هستند که در  
جستجوی آن بوده‌اید؟ پس به خواندن ادامه  
دهید. این کتاب اهمیت داشتن عادات مثبت در  
زندگی‌تان را به تفصیل بیان می‌کند. فقط با مثبت  
تر بودن در زندگی‌تان، واقعاً می‌توانید کوه‌ها را  
جابجا کنید و به دلیل اصلاحاتی که ایجاد می  
شود زندگی‌تان در مجموع آسان‌تر خواهد شد.

خوب من چطور در مورد این مسائل اطلاعات  
دارم؟

چون من هم مثل شما در همین شرایط بودم.  
عادت داشتم همه چیز را منفی بینم. پس از مدتی  
دوستان، خانواده، همکاران و اطرافیانم از گوش

دادن به حرف‌های من خسته شدند. همه چیز یک  
«اما» داشت و هیچ کاری بدون دیدگاه منفی به  
سرانجام نمی‌رسید. این تفکرِ بسیار منفی روی  
شیوهٔ زندگی، اهداف و دیدگاه‌های فکری‌ام  
بازتاب داشت.

بنابراین هر بخش از زندگی‌ام را که می‌توانست  
با نگرش منفی‌تر دچار اختلال بشود دقیقاً بررسی  
کردم و فهمیدم که منفی‌نگری تمام ابعاد زندگی  
ام را مختل کرده است. شخصیت‌م، افکار، عقاید و  
درک من از دنیای اطرافم... همه چیز واقعاً خیلی  
منفی بود.

به همین دلیل شروع به تغییر کردم و به جایی که  
امروز در آن قرار گرفته‌ام رسیدم و درست به  
همین دلیل شما هم می‌توانید چنین تغییر شگفت  
انگیزی را در ذهنیت، عقاید و شیوهٔ زندگی‌تان

ایجاد کنید. ما می‌خواهیم آسان‌ترین روش‌ها  
برای ایجاد این تغییرات را بررسی کنیم و بفهمیم  
که چگونه می‌توانیم آن‌ها را در زندگی مان حفظ  
کنیم و اطمینان داشته باشیم که می‌توانیم بیشترین  
بهره را از آن‌ها ببریم.

آیا می‌خواهید یادگیری را شروع کنید؟ بگذارید  
به روش‌هایی که می‌تواند زندگی، طرز فکر و  
شانس موفقیتان را دگرگون کند نگاهی  
ببندازیم. هر موردی که دربارهٔ آن بحث  
خواهیم کرد با توجه به اینکه چگونه در شرایط و  
موقعیت شما کاربرد دارد می‌تواند مؤثرتر واقع  
شود. من دریافتم هر موردی که توضیح داده  
خواهد شد کاملاً متناسب و مطابق با شرایط  
روانی من بوده است. خوب این موارد چگونه می  
تواند به شما کمک کند؟ بیایید به آن پی ببریم.

پرسش‌هایی که در این کتاب پاسخ‌گوی آن  
هستیم:

چرا این فعالیت روند مثبت‌تر شدن مرا تسهیل  
می‌کند؟

چگونگی به‌کارگیری این شیوه برای افزایش  
مثبت‌اندیشی؟

هرچند وقت یک‌بار باید این تمرین را انجام  
داد؟

زندگی بدون این تغییر  
زندگی پس از این دگرگونی

## فصل اول: عادات و اهداف تندرستی

پیش از آنکه بحثمان را گسترش داده و پیش برویم بهتر است به مهم‌ترین بخش یعنی بدنمان پردازیم. می‌خواهیم بررسی کنیم که چگونه می‌توانیم در زندگی مان نقش مثبتی داشته باشیم تا به موفقیت و کامیابی رسیده و به اهدافمان نائل شویم؛ اما متوجه شدم که ذهن من برای تغییر و تحول آمادگی لازم را نداشت و علت این بود که جسم من برای نیل به این هدف به اندازهٔ کافی نیرومند نبود.

به همین علت عادات و اهداف مربوط به سلامتی و تندرستی را که می‌خواستم امتحان کرده و سرمشق زندگی‌ام قرار دهم به‌دقت موردبررسی قرار دادم. کاملاً خودم را مشغول این برنامه‌ها کردم و به‌سرعت متوجه شدم که نکاتی که در



صفحات بعد خواهد آمد موجب دگرگونی،  
تقویت و بهبود قوای جسمانی من برای رسیدن به  
پیشرفت و موفقیت بوده است.

چرا این فعالیت روند مثبت تر شدن مرا تسهیل  
می کند؟

چگونگی به کارگیری این شیوه برای افزایش  
مثبت اندیشی؟

هرچند وقت یک بار باید این تمرین را انجام  
داد؟

زندگی بدون این تغییر  
زندگی پس از این دگرگونی

## پیاده‌روی روزانه

اولین موردی که توصیه می‌کنم به آن توجه کنید پیاده‌روی روزانه است. پیاده‌روی شیوه‌ای بسیار مفید است که باعث می‌شود به بدنتان تمرینی مضاعف بدهید.

در نیم ساعت پیاده‌روی‌تان به راحتی متوجه می‌شوید که بدنتان پرانرژی و آماده است. این تمرین ساده موجب سریع شدن گردش خون و تصفیهٔ آن می‌شود.



هر روز! این تمرینی است که توصیه می‌کنم هیچ وقت از انجام آن شانه خالی نکنید. روشی مفید برای اینکه بدنتان را ورزیده کنید و مطمئن باشید که در بهترین شرایط برای کار و فعالیت هستید. اکثر روزها را با اندکی شور و شوق، انگیزه و اطمینان نسبت به خودتان آغاز می‌کنید. روزهای بدون فعالیت روزهایی رخوت‌انگیز، کسالت‌بار و بی‌روح هستند.

با یک پیاده‌روی ساده در صبحگاه اطمینان حاصل می‌کنید که مقداری ورزش کرده‌اید. تمرینات بدنی موجب آزاد شدن هورمون اندورفین شده که موجب شادی و هوشیاری می‌شود. پیاده‌روی روزانه موجب بهبود خلق و خو و حالات شما می‌شود؛ این یک واقعیت است!

## پویا بودن

متوجه شدم که به علت کار با کامپیوتر اکثر اوقاتم را در خانه نشسته‌ام. هر سی دقیقه یک‌بار بلند شدن و انجام پنج دقیقه تمرین بدنی حالتان را بهتر می‌کند.

به‌سادگی در اتاق کار از جایم بلند شده و شروع به راه رفتن می‌کنم و معمولاً از پله‌ها بالا و پایین می‌روم تا خون در پاهایم به جریان بیفتد و هیچ مشکلی از نظر گردش خون برایم پیش نیاید.

هر نیم ساعت یک‌بار. حتی اگر ساعتی یک‌بار هم این تمرین را انجام دهید متوجه بهبودی جزئی در کیفیت سلامتی خود خواهید شد که به تدریج هم افزایش خواهد یافت.

اکثر روزها را با پا دردی شروع می‌کنم که مدام افزایش پیدا می‌کند و باعث می‌شود تحرک

چندانی نداشته باشم. این درد با افزایش سن بیشتر هم می شود.

این فعالیت واقعاً زندگی ام را تغییر داده است. علاوه بر آن اکنون توانایی بیشتری برای انجام امور روزمره دارم و روزهای پویاتر و پر جنب و جوشی را تجربه می کنم، حتی پیاده روی های صبحگاهی ام نیز حس و حال بهتری نسبت به گذشته پیدا کرده است.



## ورزش کردن

متوجه شدم که تنها با ۱۰ دقیقه تمرین بدنی اکثر اعضای بدنم به تحرک می‌افتند و می‌توانم تمرین بدنی بیشتری را انجام بدهم. انجام تمرینات قدرتی واقعاً مفید است.

هرروز روی یک قسمت از بدنم کار می‌کنم؛ قفسهٔ سینه، پاها، بازوها، ران‌ها و غیره. فهمیدم که این کار برای بهبود روحیه و خلق و خوی من بسیار عالی است. حالا سالم‌تر هستم و اعتماد به نفس بیشتری هم دارم!

این کار را هرروز انجام می‌دهم و توصیه‌ام نیز به شما همین است. این کار بی‌چون و چرای اثرات مفیدی دارد، بدن شما را قوی‌تر و ذهنتان را فعال و پویاتر می‌کند.





فقط می‌دانم که سلامتی و تناسب اندامم به سرعت از بین می‌رفت. بدون این تمرینات قدرت بدنی‌ام را از دست می‌دادم و اغلب احساس تنبلی، کسالت و افسردگی می‌کردم.

هرروز صبح احساس چابکی و هوشیاری بیشتری در مقایسه با قبل دارم. قوی‌تر هستم و این توانایی را دارم که بدون سختی با مشکلات و دردهای جسمی‌ام کنار بیایم.

## آرام و درجا دویدن

یک راه حل ساده و عالی که پیدا کرده‌ام آرام و درجا دویدن در مدت زمان پخش یک برنامه تلویزیونی است. من زیاد فوتبال تماشا می‌کنم و در همان زمان هم شروع به درجا دویدن می‌کنم. به سادگی از جایم بلند می‌شوم و شروع به دویدن می‌کنم. تا زمانی که روی برنامه تلویزیونی تمرکز کرده‌ام درمی‌یابم که از انرژی ذهنی کمتری بهره‌برداری می‌کنم و این مسئله به همین شکل ادامه می‌یابد.

باز هم باید تکرار کنم که این کار را هر روز انجام می‌دهم. این فعالیت تأثیر زیادی روی کیفیت زندگی‌ام داشته و سلامت قلبی‌ام نیز مدام در حال بهبود است.

حالم بد و بدتر می‌شود؛ این برنامه روزانه موجب می‌شود بنیه و توانایی کلی بدنم را بهتر بشناسم و به آسانی به تناسب‌اندام و سلامتی ایده‌آل خود برسم.

پیش‌ازاین اکثر اوقات من به تماشای تلویزیون می‌گذشت. این تغییر کوچک باعث دگرگونی عظیمی در فعالیت‌هایم شده است، موفقیت‌هایم افزایش یافته و وضعیت قلبی‌ام بهبود پیدا کرده است.

## روابط عاشقانه

شاید شما از آن دسته افرادی باشید که نیاز دارید «اوقات اختصاصی» با کسی که دوستش دارید بگذرانید. در این صورت با برقراری رابطهٔ عاشقانه احساس نیرومندی و توانایی بیشتری می‌کنید.

داشتن روابط دوستانه و عاشقانهٔ متعادل و دائمی عاملی برای رهایی از استرس است و حتی می‌تواند به‌عنوان مسکنی برای دردهای بدنی شما باشد و در طولانی‌مدت منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن شما می‌شود.



تا آنجا که می‌توانید! میزان و مقدار مشخصی برای این مورد وجود ندارد اما بیشتر از آن رابطه‌ای که تاکنون داشته‌اید می‌تواند جایگزین مناسبی باشد، این موضوع کاملاً به خودتان بستگی دارد.

بدون این روابط میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد و برخی مطالعات نشان داده است