

روش های ترک عادات بد

انکاتی کاربردی برای ترک عادات بد

مریم گلاباش



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

www.ElmeMa.com



نکاتی کاربردی برای ترک عادات بد از مریم گلاباش



سرشناسه	: مریم گلاباش
عنوان و پدید آور	: روش های ترک عادات بد / مریم گلاباش
مشخصات نشر	: شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"
مشخصات ظاهری	: ۱۴ صفحه / قطع وزیری
موضوع	: روانشناسی موفقیت، بهبود فردی
توضیحات	: این کتاب الکترونیکی شامل ۱۲ راهکار و روش برای ترک عادات بد می باشد
تاریخ نشر	: مهر ۱۳۹۶
قیمت	: غیر قابل فروش - رایگان



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

توزیع در:

وب سایت گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

www.ElmeMa.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع می باشد!

برای دیدن سایر کتاب های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب سایت گروه آموزشی علم ما

www.ElmeMa.com مراجعه کنید:

از اینکه با اشتراک این کتاب
به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید
از شما سپاسگزاریم.

لطفا این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.

www.ElmeMa.com

مقدمه

همه ی ما ممکن است دچار عاداتی بد مانند ورزش نکردن، سیگار کشیدن، جویدن ناخن و... باشیم، که عده ای متوجه آن می شوند و در صدد برطرف کردن آن هستند. ترک عادات ممکن است کمی دشوار باشد اما امکان پذیر است. شما می توانید عادات خوب را جایگزین عادات بد خود کنید و باید این را بدانید که انجام این کار زمان بر است و عادت ها نمی توانند طی یک شب ایجاد یا ترک شوند. این فرآیند باید با برنامه ریزی و عمل به آن و پشتکار همراه باشد. در ادامه نکاتی ساده و اساسی برای کنار گذاشتن عادات بد را به شما معرفی می کنیم که قبل از آن باید با مهمترین و اساسی ترین مورد در این فرایند آشنا شوید، که آن **خودآگاهی و (شناخت)** می باشد. روانشناسان معتقدند که، یک رفتار را نمی توان تغییر داد مگر آن که درباره ی آن به آگاهی و شناخت برسیم. پس قبل از هرچیزی باید به طور دقیق و کامل از عادت بد خود، علت به وجود آمدن آن در خود، محرک های اصلی برانگیزاننده آن آگاهی کامل پیدا کنید و به شناخت برسید. بهتر است بدانید که عادت ها به تدریج و تقریبا نا آگاهانه شکل می گیرند، ترک آنها هم باید آرام و به تدریج اما آگاهانه انجام پذیرد. در این کتاب الکترونیکی نکاتی را به شما معرفی می کنیم که در فرایند برنامه ریزی و تغییر عادات بد به خوب، به شما کمک خواهد کرد.

مریم کلابپاش

پاییز ۱۳۹۶



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

(1)

روش ترک عادات های بد

بر روی چند عادت به صورت همزمان تمرکز نکنید!

نگاهی به خودتان بیاندازید. ببینید چند عادت بد را می توانید در خصوص خودتان برشمردید؟ با خودتان صادق باشید. این عادات را برای خود یادداشت کنید اما به یاد داشته باشید که حتی تغییر یک عادت هم کارآسانی نیست چه برسد به تغییر چند تای آنها به صورت همزمان. بهتر است تغییر دادن را کم کم و یک به یک پیش ببرید.

www.ElmeMa.com

ElmeMa

@ElmeMa



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

(2)

روش ترک عادات های بد

الزاماً نباید با چیزهایی که دوستان ندارند مقابله کنید

عادت های خوب کارهایی هستند که باید آنها را به دلایل اصولی انجام دهید. این عادت ها در پیشرفت شما نقش مثبتی ایفا می کنند. فرقی نمی کند که شما از آنها لذت ببرید یا از انجامشان احساس تنفر کنید. سعی کنید با کارهایی که از آنها لذتی هم نمی برید کنار بیایید تا آنها را به عاداتی خوب تبدیل کنید.

www.ElmeMa.com

ElmeMa

@ElmeMa





گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

(3)

روش ترک عادات های بد

لقمه را بزرگتر از دهان خود بردارید

حالا که تصمیم گرفته اید یک عادت را انتخاب و آن را تغییر دهید، بهتر است آرام پیش بروید و انرژی خود را به درستی برای تمام مسیر تقسیم کنید. برای مثال اگر به کتاب خواندن عادت ندارید، به جای اینکه تصمیم بگیرید از امروز شروع کنید و یک شب 200 صفحه کتاب بخوانید، با 10 صفحه کتاب شروع کنید و هر شب یکی دو صفحه به برنامه خود اضافه کنید.



www.ElmeMa.com

ElmeMa

@ElmeMa



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

(4)

روش ترک عادات های بد

تصمیم خود را به کسی نگوئید


دلیلی وجود ندارد به هر کسی که از راه می رسد بگوئید که در حال تغییر چه عادت هستی. این باعث می شود که خودتان زیرش بزنی. ضمن اینکه بعداً بخاطر اینکه نتوانسته اید به خواسته خودتان عمل کنید، در برابر فردی که از تصمیم تان آگاه است احساس شرم می کنید.



www.ElmeMa.com

ElmeMa

@ElmeMa



(5)
روش ترک عادت های بد
از راه صحیح وارد شوید

فرض کنید که تصمیم می گیرید از امروز دویدن را شروع کنید و فقط هم انجامش دهید. بدین صورت فقط یک تصمیم کوچک گرفته اید و بدون هدف تعیین شده و کافی به سمتش رفته اید. این روش خوبی برای ایجاد یک عادت نیست. شما باید در قبال آن تصمیم، هدف و تعهد ایجاد کنید. حتی شاید لازم باشد برای خود پاداشی تعیین نمایید. هدف، تعهد و پاداش، محرک هایی ضروری برای تبدیل کردن یک رفتار خوب به یک عادت تأثیر گذار هستند. در غیر اینصورت اگر موفق هم بشوید، به سرعت عادت بد قبلی باز می گردد و جایگزین عادت جدید می شود.

www.ElmeMa.com ElmeMa @ElmeMa



(6)
روش ترک عادت های بد
مقایسه نکنید!

موفقیت دیگران را با خودتان مقایسه نکنید. اگر کسی از نظر شما به نقطه خوبی رسیده، از کجا معلوم که شما نتوانید؟ از کجا معلوم که دانسته های شما بیشتر از او نباشد؟ چرا فکر می کنید که باید حتماً از او یاد بگیرید؟ فکر کردن به موفقیت های دیگران در اغلب اوقات چیزی به جز عقب انداختن خود شما نیست.

www.ElmeMa.com ElmeMa @ElmeMa

برای دیدن سایر کتاب های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب سایت گروه آموزشی علم ما

www.ElmeMa.com مراجعه کنید :



گروه علمی-پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

(7)

روش ترک عادت های بد

بیش از حد به دنبال انگیزه نباشید

تعیین هدف و ایجاد تعهد می توانند در ایجاد یک عادت خوب در ما تعیین کننده باشند؛ با این حال برای ساختن یک عادت، الزاماً نیازی به یک منبع انگیزشی فوق العاده ندارید. نظم و انضباط نیز اهمیت زیادی دارند. هر چقدر هم که برای چیزی انگیزه داشته باشید، اگر نتوانید در انجام دادنش نظم کافی داشته باشید، موفقیتی در کار نیست.

www.ElmeMa.com

ElmeMa

@ElmeMa



گروه علمی-پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

(8)

روش ترک عادت های بد

یادداشت های روزانه تنظیم کنید


یک رفتار، زمانی تبدیل به عادت می شود که در حافظه ناخودآگاه شما قرار بگیرد و تبدیل به رفتار روزانه شود. در واقع ما ۵۰ درصد کارهای روزانه خود را بر اساس عادت انجام می دهیم اما گاهی اوقات فراموشی باعث می شود تمام زحمات شما از بین برود. در منزل خود یادداشت های کوچک بگذارید. روی موبایل خود از ابزارهای یادآور استفاده کنید یا از اپلیکیشن هایی استفاده کنید که شما را در مسیر درست قرار می دهند و هدف از تلاش هایتان را به شما یادآوری می کنند.

@ ElmeMa

ElmeMa

www.ElmeMa.com




نکاتی کاربردی برای ترک عادات بد از مریم گلابپاش




(9)

روش ترک عادت های بد
محرک ها را بشناسید

برای رفع عادات بد، باید ببینید چه چیزی شما را به سمت آن سوق می دهد. با خودتان روراست باشید و سپس محرکها را از زندگی خود بیرون ببرید. گاهی اوقات از بین بردن محرکها ممکن نیست. به عنوان مثال زمانی که بخواهید جویدن ناخن را متوقف کنید، نمیتوانید به طور کلی ناخنهای خود را از بین ببرید؛ اما میتوانید دستکش دستتان کنید یا در عوض آدامس بجوید. بهترین راه برای ترک و پایان دادن به یک عادت بد این است که آن را با یک کار خوب جایگزین کنید.




 @ElmeMa  ElmeMa  www.ElmeMa.com



(10)

روش ترک عادت های بد
کمال گرا نباشید

اگر در طول مسیر کمی دچار لغزش شدید، به خودتان سخت نگیرید و با پشتکار به سمت هدف خود حرکت کنید. اما اگر اشتباه کردید، اجازه ندهید کل پیشرفتتان از بین برود. دوباره به مسیر بازگردید و در نظر داشته باشید که هیچکس کامل نیست.

 @ElmeMa  ElmeMa  www.ElmeMa.com

برای دیدن سایر کتاب های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب سایت گروه آموزشی علم ما

www.ElmeMa.com مراجعه کنید :



گروه علمی-پژوهشی،
آموزشی و مشاوره‌ای علم ما
www.ElmeMa.com

(11)

روش ترک عادات های بد تجسم کنید

خودتان را در حال انجام دادن عادت بد مجسم کنید و سپس تصور کنید که به این عادت بد پایان داده‌اید. نسخه پیشرفت کرده خودتان را تصور کنید، نسخه‌ای که هیچ عادت تضعیف‌کننده‌ای ندارد. تصور کنید که رها شدن از یک احساس تا چه حد می‌تواند به شما احساس آزادی دهد. تصور کردن موفقیت مانند این است که به خودتان نشان دهید تمام این کارها ممکن است.

@ ElmeMa

ElmeMa

www.ElmeMa.com



گروه علمی-پژوهشی،
آموزشی و مشاوره‌ای علم ما
www.ElmeMa.com

(12)

روش ترک عادات های بد خودتان را تایید کنید

تأیید شدن یک وسیله قدرتمند برای کنار گذاشتن عادات بد است. به خودتان بگویید که شما قادر به تغییر کردن هستید و ارزش تغییر کردن دارید و فوق‌العاده هستید. حتی زمانی که احساس می‌کنید خوش‌بین نیستید، هر چیزی که نیاز دارید در آن لحظه بشنوید، به خودتان بگویید. این چیزها را بلند بگویید، آن‌ها را بنویسید و به دیوار آویزان کنید. اگر می‌خواهید بیشتر ورزش کنید، به خودتان بگویید که پر از انرژی و قوی هستید. کلمات قدرتمند هستند. آن‌قدر به خودتان بگویید تا باورتان شود.

@ ElmeMa

ElmeMa

www.ElmeMa.com

نکاتی کاربردی برای ترک عادات بد از مریم گلابپاش

و در آخر...

همان طور که قبلا هم شنیده‌اید، انسان‌ها بنده‌ی عادات خود هستند؛ اما این موضوع نباید باعث شود شما زندانی عادات خود شوید. خودتان را بشناسید و بدانید که قادر به انجام خیلی از کارها هستید. از نکات گفته شده استفاده کنید و عادات بد خود را کنار بگذارید، **فراموش نکنید که قدرت در درون خود شما است.**

ما در کنار شما هستیم...

مشاوره ۱۰۰٪ رایگان توسط متخصصین گروه آموزشی علم ما...



[HTTP://ELMEMA.COM/ORDER-FORM](http://elmeMa.com/order-form)

برای دیدن سایر کتاب‌های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب‌سایت گروه آموزشی علم ما

www.ElmeMa.com مراجعه کنید:

نکاتی کاربردی برای ترک عادات بد از مریم گلابپاش

**هدیه رایگان برای تو دوست عزیز که وقت
ارزشمندت رو در اختیار من گذاشتی....**



<http://elmema.com/category/courses-and-products/free-courses>

برای دیدن سایر کتاب های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب سایت گروه آموزشی علم ما

مراجعه کنید: www.ElmeMa.com

با عضویت در کانال تلگرام گروه آموزشی علم ما،

هر روز خود را با انرژی شروع کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

دنیای متعلق به کسانی است که برای بیدار شدنشان هدف دارند

با عضویت در کانال تلگرام و اینستاگرام علم ما هر روز خود را با مطالب انگیزشی و انرژی مثبت آغاز کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

شاد نیستن
نکات آموزشی
کلیب انگیزشی
مشاوره رایگان
معرفی کتاب
معمود
هدیه
بررسی
محبت
بیمارهای
توانستن

مهارتهای زندگی
مطالب انگیزشی
خونه و آموزنده
ارمان
آموزش رایگان
کتاب صوتی
پیرز شدن
لیختند
رسیدن
بشرف
موفقیت

گروه آموزشی علم ما

با علم ما، بهترین ها برای شما

<https://telegram.me/ElmeMa>

<https://instagram.com/Elme.Ma>

www.ElmeMa.com

رمزینه های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت



برای دیدن سایر کتاب های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب سایت گروه آموزشی علم ما

www.ElmeMa.com مراجعه کنید :