

الهدى للرحمن الرحيم

سرشناسه: شیدایی پور، محسن، ۱۳۶۱-  
عنوان و نام پدید آور: بهشت استارت آپ‌ها - جلد ۲ - فوت و فن رفتارشناسی و زبان بدن / نویسنده و مشاور:  
مهندس محسن شیدایی پور؛ استاد مشاور: منصوره محمدی سپیده، استاد مشاور: سارا ثنائی مهر، ویرایش  
فنی: کاظم عابدینی مطلق، صفحه آرا: مهندس داود عبادی فرد.  
مشخصات نشر: تهران: آفرینه، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۱۹۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا - شابک: ۹-۹-۷۷۹۱-۶۲۲-۹۷۸  
موضوع: شرکت‌های اقتصادی جدید -- ایران - business enterprises - Iran New  
کسب و کار - ایران -- آموزش Business education - Iran  
رده‌بندی کنگره: ۵/۵۳۸۲۴۴/۵ رده‌بندی دیویی: ۳۳۱/۷۰۲۰۹۵۵ شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۵۴۰۳ کد پیگیری: ۸۸۲۶۶۹

## بهشت استارت آپ‌ها (جلد دوم)

### فوت و فن رفتارشناسی و زبان بدن

نویسنده و مشاور: مهندس محسن شیدایی پور

استاد مشاور: منصوره محمدی سپیده

مددکار و مشاور خانواده: سارا ثنائی مهر

صفحه‌آرا: مهندس داود عبادی فرد

ویرایش فنی: کاظم عابدینی مطلق

طراح: احسان محمد مرادی

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ و صحافی مدرن: بشارت (۰۹۱۲۱۵۳۴۹۵۱)

ناشر: آفرینه / نوبت چاپ: اول / سال چاپ: ۱۴۰۱ / تیراژ: ۵۵۰ جلد

قیمت: ۱۷۷ هزار تومان

شابک: ۹-۹-۷۷۹۱-۶۲۲-۹۷۸ ■ شابک دوره ۸ جلدی: ۷-۱۶-۷۷۹۱-۶۲۲-۹۷۸

شماره مجوز از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۲۷۳۴۵-۳۳۷۷۰-۹-۹ ■ کد پیگیری: ۲۲۹۲۶۱۰

مدیریت آموزش عالی بازرگانی: مهندس حسن محمدی مبارز و خانم زهرا شادنوش

پرسنل آموزشگاه: خانم سیده مریم رضوی و خانم نرگس فراهانی

وب سایت مرکز آموزش بازرگانی: WWW.QBTC.IR ■ اینستاگرام: Startups.paradise

وب سایت نویسنده: WWW.SHEIDAEIPOOR.IR ■ ایمیل: INFO@SHEIDAEIPOOR.IR

توزیع و پخش شوکوبوک: تهران/خ شریعتی/ پ ۱۷۶ - شماره تماس: ۰۹۱۲۳۵۳۱۶۰۶

کتاب حاضر در کتابخانه ملی به ثبت رسیده است و هرگونه کپی و الگوبرداری از

کتاب تخلف بوده و پیگرد قانونی دارد.

# بهشت استارت آپها

(جلد دوم)

فوت و فن رفتارشناسی و زبان بدن

نویسنده و مشاور: مهندس محسن شیدایی پور

استاد مشاور: مهندس منصوره محمدی سپیده

مددکار و مشاور خانواده: سارا ثنایی مهر

## تقدیم به:

همه کسب و کارهای کوچک و بزرگ، بازارایابان، فروشندگان و  
علاقه‌مندان به بیزینس و تجارت بین‌الملل و به ویژه مرکز آموزش  
بازرگانی استان قم

🔹 کیفیت زندگی را با تغییرات در خود تجربه کنید.

🔹 تغییرات را با آموزش و یادگیری ممکن سازید.

🔹 آموزش و یادگیری در کسب و کار را از بهشت استارت‌آپ‌ها بخواهید.

## فهرست مطالب

۹ ..... مقدمه نویسنده

۱۱ ..... تعهد نویسنده

### فصل اول: عادت‌ها در رفتارشناسی ..... ۱۳

۱۴ ..... نقش عادت در زندگی انسان

۱۶ ..... انجام تغییر عادت‌ها

۱۷ ..... عادت‌های خوب و بد

۱۸ ..... زمان تغییر دادن عادت

۱۹ ..... عوامل تغییر دادن عادت‌ها

۲۵ ..... تغییر عادت در تصمیم‌گیری‌ها

۲۹ ..... راهکارهای کنترل عادت

### فصل دوم: صحبت در شخصیت رفتاری ..... ۳۳

۳۴ ..... ایرادهای صحبت کردن

۳۵ ..... راهکارهای بهبود صحبت کردن

۴۱ ..... انواع سخن گفتن

۴۱ ..... صحبت کردن کلامی

۴۳ ..... صحبت کردن گویایی

۴۴ ..... صحبت کردن تصویری

۴۶ ..... عوامل بهبود صحبت کردن

۵۰ ..... تمرینات درست صحبت کردن

۵۴ ..... تکنیک‌های صحبت کردن

## فصل سوم: حرکت های زبان بدن ..... ۵۹

- انواع زبان بدن ..... ۶۰
- زبان بدن مردان ..... ۶۳
- زبان بدن زنان ..... ۶۷
- حرکت مغز و دست ..... ۷۰
- حرکت ارتباط چشمی ..... ۷۲
- انواع رفتارهای چشمی ..... ۷۳
- رمزهای ارتباط چشمی ..... ۷۷
- ارتباط چشمی در سخنرانی ..... ۷۹
- تکنیک های تقویت ارتباط چشمی ..... ۸۳
- تمرینات ارتباط چشمی ..... ۸۸
- حرکات دست دادن ..... ۹۱
- حرکت دست ها ..... ۹۲
- حرکت پاها ..... ۹۳
- حرکت ایستادن ..... ۹۴
- حرکت های چهره ..... ۹۶
- چهره و حرکات بدن ..... ۹۷
- حرکت های تنفسی ..... ۹۸
- وضعیت بدنی مناسب ..... ۹۹
- حرکت های عصبی ..... ۱۰۰
- حفظ فاصله ها ..... ۱۰۰
- حرکت های زبان بدن ..... ۱۰۱
- حالت افراد دروغ گو ..... ۱۰۴
- عوامل دروغ گفتن ..... ۱۱۱
- راه های درمان دروغ گویی ..... ۱۱۵
- حالت افراد کاریزماتیک ..... ۱۱۶
- زبان بدن در مذاکرات ..... ۱۱۷

## فصل چهار: ویژگی های شخصیتی در نحوه لباس پوشیدن ..... ۱۲۷

.....	شخصیت افراد با لباس ظاهری	۱۲۸
.....	شخصیت افراد بر اساس رنگ لباس	۱۲۹
.....	شخصیت مردان خوش تیپ	۱۳۰
.....	شخصیت زنان خوش تیپ	۱۳۲
.....	شخصیت افراد گوشه‌گیر	۱۳۳
.....	شخصیت افراد ضد اجتماعی	۱۳۴
.....	شخصیت افراد خود شیفته	۱۳۵
.....	شخصیت افراد جین پوش	۱۳۸
.....	شخصیت افراد نمایشی	۱۳۹
.....	شخصیت افراد وابسته	۱۴۰
.....	شخصیت افراد مرزی	۱۴۱
.....	شخصیت افراد وسواسی	۱۴۳
.....	شخصیت افراد جادو جمبلی	۱۴۵
.....	استایل شخصیت افراد	۱۴۶
.....	شخصیت افراد در لباس پوشیدن	۱۴۹
.....	تیپ و پوشش لباس مردان	۱۵۳
.....	تیپ و پوشش لباس زنان	۱۶۶
.....	راه‌های بهبود لباس پوشیدن	۱۶۹



## مقدمه نویسنده

برای پیشرفت نیاز به تغییر است، ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر دهیم بلکه برای رسیدن به اهدافمان باید خودمان و مسیرمان را تغییر دهیم، شخصیت رفتاری و گفتاری ما اولین مرحله تغییر برای پیشرفت است، دانستن تمامی اصول اولیه شخصیت شناسی و زبان بدن برای هر کسب و کاری لازم و ضروری است وقتی بتوانید شخصیت افراد را به صورت ماندگار یاد می‌گیرید تا دغدغه رفتار شناسی و زبان بدن را نداشته باشید.

همه افراد بدترین ناظران بر خودشان هستند. هنگامی که عصبانی یا حسود یا ناراحت می‌شوند، اغلب آخرین کسانی هستند که متوجه رفتار خود می‌گردند و تنها راه برای فهمیدن این است که به طور مداوم در مورد اینکه چه قدر ممکن است در اشتباه باشید، از خودتان سؤال کنید:

۱. آیا من آدم حسودی هستم؟ ۲. اگر این طور باشد، چرا؟ ۳. آیا فرد عصبانی هستم؟

۴. آیا حرف او درست است و من فقط از عقیده خودم محافظت می‌کنم؟

سؤالات از این قبیل باید به یک عادت روحی تبدیل شوند.

پرسیدن چنین سؤالاتی از خودتان، دلسوزی و فروتنی لازم برای حل بسیاری از مشکلات را ایجاد می‌کند.

ارسطو می‌گوید:

یکی از نشانه‌های ذهن آگاه این است که بتواند بدون پذیرش یک موضوع آن را در ذهنش تصوّر کند.

ارزش‌های مختلف و بررسی آنها بدون اینکه نیاز باشد آن ارزش‌ها را در زندگی امتحان کنید، مهم‌ترین مهارت لازم برای تغییر یک زندگی است.

آیا در اشتباه بودن مشکلی بهتر یا بدتر از مشکل فعلی، برای شما و دیگران

ایجاد می‌کند؟

این یک سؤال بسیار مهم برای تعیین این است که آیا شما ارزش‌های مهم دارید یا واقعاً یک انسان عصبی هستید که دوست دارید عصبانیت خود را سر همه خالی کنید. هدف اصلی این است که ببینید کدام مشکل بهتر است.

وقتی داستان‌هایی که از خودتان در می‌آورید، در واقع خودتان را آزاد نمایید تا عمل کنید، شکست خورده و رشد نمایید. منحصر به فرد نباشید، معیارهایتان را به روش‌های معمولی و کلی مجدداً تعریف کنید. خودتان را به عنوان یک ستاره در حال ظهور یا یک نابغه کشف نشده نسنجید. در عوض خودتان را با هویت‌های معمولی‌تر بسنجید: با یک دانش‌آموز، یک شریک، یک دوست، یک سازنده.

هر چه هویتی که برای خودتان انتخاب می‌کنید، محدودتر و نادرتر باشد، همه چیز برایتان تهدیدکننده‌تر به نظر خواهد رسید. به همین دلیل خودتان را در ساده‌ترین و معمولی‌ترین شکل ممکن تعریف کنید.

بعضی از ایده‌های پر استرس را در مورد خودتان رها کنید. با کنار گذاشتن آنها، خودسازی خواهید کرد و در انتها به یک انسان خیلی بهتر تبدیل خواهید شد.

خواننده عزیز اگر واقعاً دوست دارید تغییر را در رفتارشناسی و زبان بدن اخلاقی، خانوادگی و کسب و کار خود بوجود بیاورید قبل از اینکه کتاب آموزش فوت و فن رفتارشناسی و زبان بدن را بخوانید، حتماً مطالب کتاب را با این تفکر مطالعه کنید:

۱. به طور واقعی برای کتاب ارزش قائل شوید و آن را برای آینده خود مفید بدانید.  
 ۲. هنگام مطالعه برای درک بیشتر با تأمل و آهسته فصل‌های کتاب را در زندگی روزمره خود دنبال کنید.

۳. در هنگام مطالعه حس واقعی و یادگیری را در خود تقویت کنید و نیت داشته باشید بعد از یادگیری مطالب آن‌ها را برای افرادی که به این مطالب نیاز دارند آموزش دهید.

۴. اگر مطالب کتاب برایتان ارزشمند و مفید بود آن را به دوستان خود معرفی کنید. بدون شک اگر این نکات را در برنامه مطالعه خود قرار دهید مطالب این کتاب پیشرفت شما را به صورت هوشمند بالا خواهد برد و موقّیّت‌های خود را به صورت شگفت‌انگیزی احساس خواهید کرد.

قبل از اینکه هر کسب و کاری را شروع کنید، اول خودتان را باور داشته باشید و بعد کتاب بهشت استارت آپ‌ها را بخوانید.

نویسنده و مشاور: محسن شیدایی‌پور

## تعهّد نویسندگانه

نویسنده در این کتاب متعهّد می‌شود چنانچه هر شخصی در هر کسب و کاری طبق فرایندهای علمی و آموزشی که در این کتاب آموزش داده می‌شود با مشکلی مواجه شد، نویسنده کتاب هر گونه مشکلی را تا حصول نتیجه پیگیری کرده و جوابگو خواهد بود. افرادی که درباره خودشان نگاه مثبتی داشته باشند، به طور کلی عملکرد بهتری داشته و درگیر مشکلات کمتری خواهند شد. بالا بردن اعتماد بنفس می‌تواند منجر به مزایای اجتماعی بسیاری شود مانند: جرم کمتر، مدارک تحصیلی بهتر و اشتغال بیشتر. هیچ کس استثنایی نیست. داشتن احساس خوب در مورد خودتان در واقع معنایی ندارد جز اینکه شما به اعتماد بنفس مناسبی رسیده‌اید و این، نتیجه موفقیت در کار و زندگی است.

کسی که واقعاً اعتماد بنفس بالایی دارد، می‌تواند با نقاط منفی شخصیت خود رک و پوست کنده باشد و بگوید بله من گاهی اوقات اهمیت کافی برای موضوع مهمی چون پول قایل نشده‌ام و سپس اقدام به بهبود روش‌های خود کند. اساساً هر چه گزینه‌های بیشتری داشته باشید، کمتر از انتخاب‌هایی که می‌کنید خشنود و راضی خواهید بود، چون از تمام گزینه‌های دیگری که از دست داده‌اید آگاهی دارید. در واقع:

۱. تعهّد، به شما آزادی می‌دهد، زیرا توجهتان به سمت موارد بی‌اهمیت پرت نخواهد شد.
۲. تعهّد، به شما آزادی می‌دهد زیرا توجه شما را به سمت موضوعات سالم هدایت می‌کند.
۳. تعهّد، قدرت تصمیم‌گیری‌تان را افزایش می‌دهد.
۴. دانستن اینکه آنچه دارید به اندازه کافی برایتان خوب و مناسب است، سبب می‌شود نیازی به موارد بیشتر نداشته باشید.

گسترده‌گی تجربه احتمالاً در زمانی که جوان هستید ضروری و مطلوب است. شما باید بگردید و کشف کنید چه چیزهایی ارزش سرمایه‌گذاری دارند، اما عمق جایی است که گنج در آن جا دفن شده و شما باید متعهد باشید و عمیق حرکت کنید تا گنج را به دست آورید، تعهد در روابط حرفه‌ای و هر جای دیگر کاربرد دارد.

مشاوره‌ای که از طرف مهندس محسن شیدایی پور برای کسب و کار شما انجام می‌شود، طی مراحل از کسب و کار مربوطه، ارزیابی‌های لازم صورت می‌گیرد و با توجه به آسیب‌شناسی‌ها و بررسی و تجزیه و تحلیل‌های انجام شده راهکارهای بهبود، پیشرفت و پیگیری نهایی تا حصول نتیجه انجام می‌شود.

شرایط همکاری هر کسب و کاری با موارد زیر امکان‌پذیر خواهد بود:

۱. صداقت در بیان واقعیت‌های موجود و آینده.
۲. اجرای مقررات براساس قوانین جاری کشور.
۳. عمل به توصیه‌های ارائه شده از طرف مشاور.
۴. داشتن اخلاق و روحیه تیمی جهت همکاری با مشاور.
۵. متعهد بودن مدیران و پرسنل مربوطه نسبت به مشاور.
۶. پذیرش تغییرات شخصی مدیران و مسئولین در صورت لزوم.

مشاور متعهد: محسن شیدایی پور



مدیریت عالی کسب و کار MBA فصل اول:

عادت ها در رفتارشناسی

## نقش عادت در زندگی انسان

عادت‌ها نقش مهمی را در زندگی انسان‌ها ایفا می‌کنند. تحقیقات ثابت کرده است که انسان‌ها در طول روز بیش از ۴۰٪ کارهای خود را به صورت ناآگاهانه و صرفاً از روی عادت انجام می‌دهند. عادت‌ها مانند: چاقوی دو لبه عمل کرده و می‌توانند موجبات سعادت یا تیره‌روزی انسان را رقم بزنند.

در ذهن ما توده‌هایی تحت عنوان گانگالیون‌های پایه‌ای یا Basal ganglia وجود دارند که تمام عادت‌ها در درون آن‌ها شکل می‌گیرند. در سال ۱۹۹۰ میلادی، دانشمندان با بررسی ذهن حیوانات به وجود این گانگالیون‌ها پی بردند.

### گانگالیون‌ها در مغز:

وقتی توده گانگالیون را از ذهن حیوانات آزمایشگاهی جدا می‌کردند، حیوانات در انجام کارهای ساده مانند: غذا خوردن یا پیدا کردن مسیر لانه‌شان دچار مشکل می‌شدند. این توده‌ها در ذهن انسان نیز وجود دارند. وقتی گانگالیون ذهن انسان دچار مشکل شود، انسان‌ها در انجام کارهای روزمره خود به مشکل برمی‌خورند.

### علت وجود گانگالیون‌ها:

با کمی تأمل می‌توان به فلسفه عمیق باور در زندگی انسان پی برد، فقط کافیست زندگی را بدون عادت تصور کنید. اگر عادت وجود نداشت، ما برای انجام ساده‌ترین کارها مانند: بستن بند کفش، غذا خوردن، باز کردن درب ماشین و... دچار مشکل می‌شدیم. آنگاه باید بخش اعظم انرژی خود را تنها صرف انجام چنین کارهایی می‌کردیم.

## ۱. عادت سبب کمترین انرژی:

ذهن انسان به گونه‌ای خلق شده است که تمایل دارد کمترین انرژی را برای انجام کارها صرف کند.

## ۲. صرف حداقل انرژی در کارهای تکراری:

عادت این امکان را به ذهن انسان می‌دهد تا به هدف خود، یعنی انجام کارهای تکراری با صرف حداقل انرژی دست پیدا کند. یعنی هر کاری که لازم باشد چند بار در روز انجام دهیم، در بافت ویژه مغز گانگالیون‌ها بررسی شده و طی گذراندن یک چرخه به عادت تبدیل می‌شوند.

## ۳. تکرار کارها در عادت:

ذهن انسان برای شکل‌گیری عادت کاری به خوب یا بد بودن آن عادت ندارد. در واقع هر کاری که ما به صورت مکرر انجام دهیم، چه خوب و چه بد، در چرخه عادت قرار گرفته و بخشی از رفتار ما می‌شود.

## ۴. عادت خوب و بد:

خوب یا بد بودن عادت است که به مثابه یک چاقوی دو لبه عمل کرده و می‌تواند برای ما سودمند یا مضر باشد.

## ۵. ایجاد عادت مثبت:

اگر بتوانیم عادت‌های مثبت زیادی را در خود ایجاد کنیم، در نهایت به سبک درست زندگی کردن دست یافته و به سعادت حقیقی در زندگی خواهیم رسید.

## ۶. مدیریت کردن عادت‌ها:

اگر نتوانیم عادات خود را مدیریت کنیم و همچنان درگیر عادت‌های بد بمانیم، با گذشت زمان دچار مشکلات بزرگتری خواهیم شد. همین امر اهمیت تغییر باور را تثبیت می‌کند.

## تقسیم کردن عادت‌ها:

## ۱. عادت‌های غیرارادی:

عادت‌هایی مانند: نفس کشیدن، ضربان قلب و... که ما در انجام آن‌ها اراده نداریم. این عادت‌ها کمترین میزان انرژی را از ما می‌گیرند.

## ۲. عادت‌های ارادی:

در این دسته عادت‌ها، اراده نقش مهمی دارد. عادت‌هایی مانند: منظم ورزش کردن، پرخوری، جویدن ناخن و... جزء عادت‌های ارادی هستند. عادت‌های ارادی می‌توانند مثبت یا منفی باشند. عادت‌های ارادی مثبت مانند: منظم ورزش کردن، مطالعه، سحر خیزی و ... که در زندگی به پیشرفت و موفقیت فرد کمک می‌کنند؛ اما عادت‌های ارادی منفی مانند: سیگار کشیدن، جویدن ناخن و هم‌نشینی با دوستان جاهل و ... که باعث ضرر زدن به زندگی فرد می‌شود.

ردیف	نقش عادت در زندگی انسان
۱	عادت سبب کمترین انرژی در انسان می‌شود.
۲	عادت سبب صرف حداقل انرژی در کارهای تکراری می‌شود.
۳	عادت سبب تکرار کارها و بخشی از رفتار ما می‌شود.
۴	عادت خوب و بد مانند: چاقوی دولبه می‌باشد که می‌تواند سود و یا ضرر داشته باشد.
۵	عادت اگر در مسیر مثبت باشد سبک زندگی درست را در ما پرورش می‌دهد.
۶	عادت‌ها را باید مدیریت کرد در غیر این صورت مشکلات جدید را بوجود می‌آورد.

## انجام تغییر عادت‌ها

هر چقدر بیشتر به انجام کاری عادت کنیم، آن کار را بهتر و بهتر از گذشته انجام می‌دهیم. همین بهتر انجام دادن نشانه عمیق بودن آن عادت است. بعضی از عادات در طول چند سال به شکل عادات بسیار عمیق در ذهن ما در می‌آیند. به همین خاطر تغییر راحت عادات چند ساله، منطقی به نظر نمی‌رسد. عادات خود را بشناسید و حالت عصبی خود را تشخیص دهید.

### ۱. دشواری ترک عادت:

افرادی که قصد دارند عادات عمیق خود را بلافاصله ترک کنند، در انجام این امر ناکام مانده و در نهایت از تغییر آن عادت چشم‌پوشی می‌کنند. تغییر عادت به هیچ وجه راحت نیست، اما کار چندان دشواری هم نیست.

۲. قدرت ذهن در تغییر عادت:

با آگاهی از ساختار قدرت ذهن و چگونگی تغییر عادت‌ها، می‌توانیم با عمل به دستورالعمل‌ها در نهایت موفق به تغییر عادات خود شویم.

۳. تأثیر اتفاقات در ترک عادت:

تجربه ثابت کرده است که گاهی در شرایط حاد افراد می‌توانند تحت تأثیر اتفاقاتی که برایشان رخ می‌دهد، یک عادت خاص را به یکباره ترک کنند. این مورد تنها در افراد خاص و تحت تأثیر شرایط خاص رخ می‌دهد. نمی‌توان از همه انسان‌ها انتظار داشت که بتوانند عادت‌های خود را به یکباره ترک کنند یا عادت جدید را به یکباره در خود ایجاد کنند. بنابراین پروسه تغییر عادت همچنان زمان‌بر و مستمرارطلب است. در همین راستا روش‌های بسیار زیادی کشف شده است که هر کس بسته به شرایط خود می‌تواند از آن‌ها برای تغییر عادت خود استفاده کند.

ردیف	انجام تغییر عادت‌ها
۱	افرادی که تصمیم دارند عادت خود را بلافاصله ترک کنند اشتباه است.
۲	قدرت ذهن با عمل در تغییر عادت‌ها تغییر درست را بوجود می‌آورد.
۳	در شرایط حاد با تأثیر اتفاقاتی که بوجود می‌آید ترک عادت به یک باره صورت می‌گیرد.

## عادت‌های خوب و بد

عادت خوب:

هر عادت‌تی که حس خوبی در شما ایجاد کند، یا باعث پیشرفت در زندگی‌تان شود یا کیفیت سبک زندگی‌تان را ارتقا ببخشد، عادت خوبی است. مثال: عادت خوب مطالعه کردن که در صورت انجام آن، اطلاعات خود را بالا می‌برید و می‌توانید مشکلات زندگی‌تان را به کمک آن‌ها حل کنید.

عادت بد:

هر عادت‌تی که حس بدی در شما ایجاد کند و باعث پس‌رفت شما شود یا کیفیت سبک زندگی‌تان را کاهش دهد، عادت بدی است.  
مثال: عادت بد خودداری از مسواک زدن هم کیفیت زندگی را پایین می‌آورد و هم به سلامتی ضربه می‌زند.

ردیف	عادت‌ها خوب و بد
۱	عادت خوب باعث بوجود آمدن حس خوب شده و سبک کیفیت زندگی شما را ارتقا می‌دهد.
۲	عادت بد باعث بوجود آمدن حس بد شده و سبک کیفیت زندگی شما را کاهش می‌دهد.

## زمان تغییر دادن عادت

زمان تغییر عادت در ۲۱ روز یا سه هفته کاملاً در بین مردم نهادینه شده و تقریباً تمام افراد به مقوله تغییر عادات در ۲۱ روز باور دارند. قانون ۲۱ روز ترک عادت برای اولین بار در سال ۱۹۶۰ میلادی، توسط جراح پلاستیکی به نام دکتر ماکسول مالتز مطرح شد. دکتر مالتز به این نتیجه رسیده بود که معمولاً بیمارانش با گذشت مدت زمان ۲۱ روز، به چهره جدید خود عادت می‌کنند. دکتر مالتز بعدها تحت تأثیر رفتار متفاوت بیمارانش در برابر تغییرات جراحی، به روانشناسی گرایش پیدا کرده و کتاب تأثیرگذاری تحت عنوان سایکوسایبرنتیک منتشر کرد که هنوز هم جزو کتاب‌های مرجع در زمینه اصلاح باور انسان نسبت به خودش است.

### ۱. زمان تغییر عادت در باور:

دانشمندان سال‌ها پس از دکتر مالتز، مقوله مدت زمان ۲۱ روزه تغییر عادت را به چالش کشیده و دوباره مورد بررسی قرار دادند. دلیل این بررسی، واکنش متفاوت افراد به ۲۱ روز تغییر عادت بود.

### ۲. متفاوت بودن تغییر عادت:

محققان به این نتیجه رسیدند که مدت زمان تغییر باور برای هر کسی متفاوت است.

۳. زمان تغییر عادت:

تغییر عادت به صورت کلی ممکن است برای افراد مختلف بین ۱۸ تا ۲۵۴ روز طول بکشد.

۴. میانگین تغییر عادت:

میانگین زمان تغییر عادت ۶۶ روز در نظر گرفته شده است.

ردیف	زمان تغییر دادن عادت
۱	مدت زمانی که تغییر عادت را به چالش می‌کشد ۲۱ روز یا سه هفته می‌باشد.
۲	مدت زمانی تغییر باور برای هر کسی متفاوت است.
۳	مدت زمانی تغییر عادت برای افراد مختلف بین ۱۸ تا ۲۵۴ روز طول می‌کشد.
۴	میانگین زمان تغییر عادت ۶۶ روز در نظر گرفته شده است.

## عوامل تغییر دادن عادت‌ها

نکات و روش‌هایی برای تغییر عادت وجود دارد که توجه به آن‌ها در پروسه تغییر عادت تأثیر زیادی دارد. به نظر می‌رسد دلیل اصلی ناکامی افراد برای تغییر باورهایشان، بی‌توجهی به این نکات است. بنابراین شما می‌توانید با در نظر گرفتن موارد زیر، عادت‌های خود را به شکلی اصولی تغییر دهید:

### ۱. شروع از عادت‌های کوچک:

برای تغییر عادت از کارهای کوچک شروع کنید. مثلاً اگر قصد دارید عادت پرخوری را ترک کنید، از همان روز اول نصف غذای خود را کم نکنید. ابتدا تنها کمی از غذایان کم کنید و هر بار این روند را بیشتر کنید.

۱-۱- فرایند ترک عادت: اگر می‌خواهید عادت سیگار کشیدن را ترک کنید، قطع کردن یک دفعه‌ای سیگار در یک روز کار اشتباهی است. بهتر است در روزهای اول تنها از تعداد سیگارها کم کنید تا در نهایت بتوانید یک روز را بدون سیگار بگذرانید.

۱-۲- ترک عادت در بی توجهی: مشکل اکثر افراد در ترک عادت بد یا ایجاد عادت‌های خوب تنها در بی توجهی به جزئیات است.

مثال: فردی که می‌خواهد عادت ورزش کردن یا کتاب خواندن را در خود ایجاد کند، تصمیم می‌گیرد همان روز اول یک کتاب را تمام کرده یا دو ساعت تمام ورزش کند.

۱-۳- تغییر یک باره ممنوع: ذهن انسان در برابر تغییرات یک باره مقاومت شدیدی نشان می‌دهد؛ بنابراین همیشه از حداقل تغییر شروع کنید.

۲. تمرکز روی یک عادت:

تغییر ترک عادت به صورت همزمان روی چند مورد اشتباه است تمرکز کردن باید تنها روی یک عادت انجام شود. ۱-۲- وقتی شما تصمیم می‌گیرید در یک بازه زمانی مشخص تمام عادت‌های بد خود را با هم ترک کنید، ذهن شما اجازه این تغییر ناگهانی را نمی‌دهد.

۲-۲- سعی کنید عادت‌های بد خود را یکی یکی ترک کنید. یعنی وقتی یک عادت را کاملاً ترک کردید، آن‌گاه به سراغ عادت بعدی بروید.

۳. استمرار جدی در ترک عادت:

مدت زمان تغییر یک باور بین ۱۸ تا ۲۵۴ روز است. ممکن است ترک یک عادت عمیق به ماه‌ها زمان نیاز داشته باشد. تلاش چند ماهه برای تغییر یک عادت ممکن است شما را خسته یا ناامید کند.

۱-۳- برای اینکه بتوانید تلاش را ادامه داده و در نهایت به تغییر باور خود برسید، این نکته را در نظر داشته باشید که زندگی در برابر تغییر هر عادت بد، یا در برابر ایجاد هر عادت خوب، پاداش بزرگی به شما می‌دهد.

۲-۳- پاداش ترک عادت ممکن است دستیابی به موقعیت بهتر یا برآورده شدن آرزویتان باشد.

۳-۳- در پی استمراری که دارید، تنها یک ترک عادت ساده قرار دارد. اما مطمئن باشید تغییر یک عادت بد عمیق، نتایج بسیار بزرگی در پی خواهد داشت.

## ۴. انعطاف‌پذیری در ترک عادت:

ممکن است در مسیر تغییر عادت اتفاقات غیر منتظره زیادی بیفتد که در تلاش و استمرار شما برای تغییر عادت‌تان خلل ایجاد کند اما نمی‌شود پس از هر اتفاق غیر منتظره مسیر تغییر را رها کرد. به همین خاطر سعی کنید انعطاف‌پذیر باشید و خود را برای مواجهه با هر شرایطی آماده کنید.

۴-۱- اگر یک روز در تلاش شما خلل وارد شد، روز بعد آن را جبران کنید.

مثال: اگر روزی مهمان داشتید و با وجود غذاهای خوشمزه‌ای که مادرتان درست کرده بود، نتوانستید جلوی پرخوری خود را بگیرید، روز بعد مقدار کمتری غذا بخورید و به خود فرصت جبران بدهید.

## ۵. ارزیابی پیشرفت در مسیر ترک عادت:

وقتی تغییرات و پیشرفت‌های خود را مورد بررسی و سنجش قرار ندهیم، متوجه آن‌ها نخواهیم شد. بسیار پیش آمده است که افراد در مسیر تغییر عادت خود بسیار خوب پیش می‌روند اما چون به تغییرات کوچک ایجاد شده توجه نمی‌کنند، همه چیز را بی‌فایده انگاشته و تلاش را متوقف می‌کنند.

۵-۱- یادتان باشد تا نیمه‌های مسیر، تغییرات بسیار کوچک هستند. برای رسیدن به تغییرات بزرگ باید تغییرات کوچک را در خود ببینید.

مثال: برای ایجاد عادت مطالعه، اگر روزانه دو صفحه کتاب خوانده‌اید، آن را یادداشت کنید تا حس خوبی در شما ایجاد شود. تصور نکنید چون کم مطالعه کرده‌اید، تلاشتان بی‌فایده بوده است.

## ۶. دادن پاداش در مسیر ترک عادت:

پس از یادداشت کردن پیشرفت‌های خود، در برابر پیشرفت‌های بزرگ برای خود جایزه تعیین کنید. ذهن شما دلیل این جایزه را درک کرده و شما را بهتر برای تغییر عادت‌تان همراهی می‌کند.

۶-۱- اگر یک روز توانستید طبق برنامه ورزش کنید، کتاب بخوانید، مسواک بزنید، پرخوری نکنید یا... یک جایزه مناسب برای خود در نظر بگیرید.

مثال: یک خرید کوچک، دیدن فیلم، رفتن به گردش و... می‌تواند پاداش‌های خوبی باشند.

۶-۲- برخی از افراد در برابر انجام ندادن تلاش‌ها خود را تنبیه می‌کنند که این نیز می‌تواند گزینه خوبی برای اصلاح باورهای بد باشد.

#### ۷. کمک گرفتن در مسیر ترک عادت:

تحقیقات نشان داده است که تشویق و حمایت دیگران می‌تواند انگیزه زیاد در انسان‌ها ایجاد کند و سهم بزرگی در موفقیت آن‌ها داشته باشد.

۷-۱- وقتی دیگران را از شیوه تغییر عادت خود با خبر کنید، نسبت به انجام تلاش‌های خود متعهدتر خواهید شد. شما برای تأیید گرفتن از آن‌ها همواره سعی می‌کنید بهتر عمل کنید.

۷-۲- با خبر کردن اعضای خانواده، دوستان یا طرفدارانتان در شبکه‌های مجازی می‌تواند باعث پیشرفت زیادی در روند تغییر عادت شما باشد. البته این مورد خاص، به روحیه و شرایط افراد بستگی دارد، چرا که ممکن است فردی درونگرا باشد و اصلاً نخواهد دیگران را از تصمیم‌های خود با خبر کند.

#### ۸. استفاده از یادآورها در ترک عادت:

عادت‌های جدیدی که هنوز در ذهن ناخودآگاه شما نهادینه نشده‌اند، ممکن است بارها فراموش شوند. یا بعضی روزها رفتن به کلاس آموزشی یا دیدن ویدئوی آموزشی خود را فراموش کنید. این فراموشی کاملاً طبیعی است. ۸-۱- برای اینکه برنامه‌تان بهتر پیش برود، می‌توانید از انواع اپلیکیشن‌های یادآوری‌کننده استفاده کنید.

مثال: با دانلود این برنامه از گوگل پلی می‌توانید کارهای مورد نظرتان را یادداشت کنید. این اپلیکیشن در ساعت‌های مقرر که تعیین کرده‌اید، به شما اعلان می‌دهد.

#### ۹. ایجاد انگیزه در ترک عادت:

وقتی انگیزه کافی برای تغییر عادت نداشته باشید، ممکن است برنامه تغییر شما بسیار به کندی پیش برود.

۹-۱- برای ایجاد انگیزه می‌توانید به نتایج خود نگاه کنید یا زمانی را تصور کنید که در کار خود موفق شده‌اید.

۹-۲- راه‌های دیگری برای ایجاد انگیزه وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به تجسم اشاره کرد. تجسم کردن زمانی که همه چیز خوب شده و شما یک شخصیت قدرتمند دارید، حس خوب و انگیز بالایی به شما می‌دهد.

۹-۳- هر چقدر انگیزه شما بالاتر باشد، بهتر عمل خواهید کرد.

#### ۱۰. مدیتیشن یا مراقبه در تغییر عادت:

تغییر عادت پروسه نسبتاً سخت و زمان‌بری است. به همین خاطر بهتر است وقتی که در طی انجام تمرینات کلافه می‌شوید، به کمک مدیتیشن یا مراقبه خود را آرام کنید.

۱۰-۱- در یک جای خلوت بنشینید یا دراز بکشید. سعی کنید ذهن خود را خالی کرده و تنها روی دم و بازدم خود تمرکز کنید. مدیتیشن در هر شرایط دشواری می‌تواند مانند آب روی آتش برای ذهن شما باشد.

#### ۱۱. کنار گذاشتن کمال‌گرایی:

تصور نکنید برای ایجاد تغییر باید حتماً کامل و درست رفتار کنید. هیچ کس در این عالم کامل نیست. پس به خودتان سخت‌گیرید و کمال‌گرایی را کنار بگذارید و سعی کنید در صورت اشتباه کردن، به جای سرزنش خود، تنها در فکر جبران باشید.

#### ۱۲. صبور بودن در ترک عادت:

صبور بودن باعث می‌شود تا بتوانید از تغییرات کوچک و اولیه عبور کرده و به نتایج بزرگ برسید. صبور بودن نه تنها در تغییر عادت، بلکه در هر پروسه دیگری می‌تواند نقش تعیین‌کننده داشته باشد. گاهی تنها چیزی که برای ایجاد تغییر نیاز داریم، صبر و حوصله است.

#### ۱۳. استفاده از جایگزینی در ترک عادت:

شما می‌توانید برای ترک هر عادت بد خود، یک عادت خوب جایگزین کنید، عادت بد خوردن شیرینی زیاد را با عادت مصرف زیاد میوه جایگزین کنید، یا

عادت بد سریال دیدن را با مطالعه جایگزین کنید، یا عادت بد چت کردن زیاد را با یاد گرفتن یک مهارت تازه جایگزین کنید و....

#### ۱۴. رعایت قانون پاکسازی در ترک عادت:

اگر بتوانید عامل انجام عادت بد را از جلوی چشمان خود دور کنید یا آن را از دسترس خود خارج کنید، تغییر عادت به راحتی انجام می‌شود.

**مثال:** اگر در روز ساعات زیادی را به بازی‌های رایانه‌ای اختصاص می‌دهید، آن بازی را از روی سیستم یا گوشی خود حذف کنید.

#### ۱۵. شناخت محرک‌ها در ترک عادت:

ببینید چه چیز باعث می‌شود تا به سمت عادت بد کشیده شوید. هر چیزی که شما را به سمت عادت‌های بد سوق دهد، محرک آن عادت است و شما می‌توانید با از بین بردن آن محرک، گام مهمی در روند تغییر عادت خود بردارید.

**مثال:** چه چیزی شما را به سمت پرخوری بیشتر سوق می‌دهد؛ ممکن است وجود گوشت در غذا محرک شما برای پرخوری باشد. می‌توانید برای مدتی گوشت را از غذای خود حذف کرده یا مقدار آن را به حداقل برسانید.

ردیف	عوامل تغییر دادن عادت‌ها
۱	برای تغییر دادن عادت‌های بد از کارهای کوچک شروع کنید.
۲	برای فرایند ترک عادت‌های بد ترک یک باره اشتباه است، هر بار کم کم آن را ترک کنید.
۳	برای ترک عادت‌های بد از جزئیات و عدم توجه به آنها غافل نشوید.
۴	ذهن انسان برای تغییر یک باره مقاومت شدیدی نشان می‌دهد از حداقل تغییر شروع کنید.
۵	برای تغییر باید تمرکز روی یک عادت داشته باشید چون ذهن اجازه تغییر هم زمانی نمی‌دهد.
۶	عادت‌های بد خود را یکی یکی ترک کنید، ترک همه عادت‌های بد با هم غیر ممکن است.
۷	استمرار جدی در ترک عادت داشته باشید، ترک عادت بد به شما در آخر پاداش می‌دهد.
۸	انعطاف‌پذیری در ترک عادت سبب می‌شود عادت خود را برای ترک ادامه دهید.