

## A simple way to break a bad habit

### راهی ساده برای ترک عادت بد



آیا با کنجاو بودن نسبت به عادهای بدمان می‌توانیم از شر آنها راحت شویم؟ جودسان بروئر، روانپزشک، به بررسی رابطه میان آگاهی و اعتیاد می‌پردازد — از سیگار کشیدن گرفته تا پرخوری عصبی و کلی چیزهای دیگر که می‌دانیم چقدر برایمان بد هستند اما باز انجامشان می‌دهیم. بیشتر درباره مکانیزیم شکل‌گیری یک عادت و کشف روش ساده اما عمیقی بیاموزید که می‌تواند به فروکش کردن میل شما به روشن کردن سیگار بعدی، خوردن میان وعده یا چک کردن پیامکهای‌تان در حال رانندگی کمک کند.

### لینک سخنرانی ارائه شده در سال ۲۰۱۵

<p>When I was first learning to <b>meditate</b>, the instruction was to simply pay attention to my breath, and when <b>my mind wandered</b>, to bring it back.</p>	<p>وقتی اولین بار یاد گرفتم <b>مراقبه</b> کنم، دستورالعمل این بود فقط به تنفسم توجه کنم، و وقتی <b>حواسم پرت می‌شد</b>، ذهنم را دوباره به آن معطوف کنم.</p>
<p><b>Sounded simple enough</b>. Yet I'd sit on these silent <b>retreats</b>, sweating through T-shirts in the middle of winter. I'd <b>take naps</b> every chance I got because it was really hard work. Actually, it was <b>exhausting</b>. The instruction</p>	<p>راحت به نظر می‌رسید. خب من در این <b>خلوتگاه‌های آرام</b> می‌نشستم، عرق‌ریزان وسط زمستان. از هر فرصتی برای <b>چرت زدن</b> استفاده می‌کنم چون واقعا کاری سختیه. راستش، <b>خسته کننده</b> بود. دستورالعمل بحد کافی آسان بود اما من یک</p>

<p>was simple enough but I was missing something really important.</p>	<p>چیز خیلی مهمی را نمی‌فهمیدم.</p>
<p>So why is it so hard to pay attention? Well, studies show that even when we're really trying to pay attention to something -- like maybe this talk -- <b>at some point</b>, about half of us will <b>drift off into a daydream</b>, or have this <b>urge</b> to check our Twitter feed.</p>	<p>خب چرا توجه کردن اینقدر دشواره؟ خب تحقیقات نشان داده که حتی وقتی سعی دارید به چیزی توجه کنید -- شاید مثل این سخنرانی -- <b>در مرحله‌ای</b>، حدود نیمی از ما <b>غرق خیال پردازی می‌شویم</b>، یا <b>تمایل</b> شدید به چک کردن اخبار توییتری داریم.</p>
<p>So <b>what's going on</b> here? It <b>turns out</b> that we're fighting one of the most <b>evolutionarily-conserved</b> learning processes currently known in science, one that's conserved back to the most basic nervous systems known to man.</p>	<p>در اینجا <b>چه اتفاقی می‌فته</b>؟ معلوم شده که ما مشغول جنگیدن یکی از <b>کاملی-حفاظتی‌ترین</b> فرایندهای یادگیری شناخته شده کنونی در علوم هستیم، حفاظت آن برمی‌گردد به ابتدایی‌ترین سیستم‌های عصبی شناخته شده از سوی انسان.</p>
<p>This <b>reward-based</b> learning process is called positive and negative <b>reinforcement</b>, and basically goes like this. We see some food that looks good, our brain says, "Calories! ... <b>Survival!</b>" We eat the food, we taste it -- it tastes good. And especially with sugar, our bodies send a signal to our brain that says, "Remember what you're eating and where you found it." We <b>lay down</b> this <b>context-dependent</b> memory and learn to repeat the process next time. See food, eat food, feel good, repeat. <b>Trigger</b>, behavior, reward.</p>	<p>این فرآیند یادگیری <b>مبتنی بر پاداش تقویت منفی و مثبت</b> نامیده می‌شود، و عمدتاً اینطوره. ما خوراکی را می‌بینیم که به نظرمان خوبه، مغز ما می‌گه، «کالری‌ها! ... بقا یافتن!» غذا را می‌خوریم، مزه‌اش می‌کنیم -- خوشمزه است و بخصوص با شکر، بدن ما علامتی برای مغزمان می‌فرستد که می‌گه «یادت باشه چی میخوری و از کجا پیدایش کردی.» این خاطره وابسته به <b>بافت</b> را <b>کنار می‌گذاریم</b> و یاد می‌گیریم که دفعه بعد این فرآیند را تکرار کنیم. دیدن خوراکی، خوردن خوراکی، لذت ببردن، باز تکرار کردن آن. <b>انگیزش</b>، رفتار، پاداش.</p>
<p>Simple, right? Well, after a while, our creative brains say, "You know what? You can use this for more than just remembering where food is. You know, next time you feel bad, why don't you try eating something good so you'll feel better?" We thank our brains for the great idea, try this and quickly learn that if we eat chocolate or ice cream when we're <b>mad</b> or sad, we feel better.</p>	<p>راحت، نه؟ خب بعد از مدتی مغز خلاق ما می‌گه، «می‌دانی که می‌توانی این روش را بکار ببری برای کارهایی علاوه بر بیاد آوردن اینکه غذا کجاست. می‌دانی، دفعه بعدی که خیلی سرحال نیستی، چرا سعی نمی‌کنی چیز بخوری که به تو حس خوبی می‌ده؟» از مغزمان بابت این ایده عالی ممنونیم، این را امتحان کنید و سریع یاد بگیرید که اگر موقع <b>عصبانیت</b> یا غم شکلات یا بستنی بخوریم، حالمان بهتر می‌شود.</p>
<p>Same process, just a different trigger. Instead</p>	<p>همان فرآیند، فقط با انگیزه‌های متفاوت. بجای این علامت</p>

<p>of this hunger signal coming from our stomach, this emotional signal -- feeling sad -- triggers that urge to eat.</p>	<p>گرسنگی که از شکمان میاد، این علامت عاطفی-- احساس غم --انگیزه ما برای میل به خوردن می‌شه.</p>
<p>Maybe in our teenage years, we were a <b>nerd</b> at school, and we see those <b>rebel</b> kids outside smoking and we think, "Hey, I want to be cool." So we start smoking. The Marlboro Man wasn't a <b>dork</b>, and that was no accident. See cool, smoke to be cool, feel good. Repeat. Trigger, behavior, reward. And each time we do this, we learn to repeat the process and it becomes a habit. So later, feeling stressed out triggers that urge to smoke a cigarette or to eat something sweet.</p>	<p>شاید در سالهای نوجوانی، در مدرسه <b>بچه خرخوان</b> بودیم و آن بیرون بچه‌های <b>یاغی</b> را در حال سیگار کشیدن دیدیم و فکر کردیم «منم میخوام باحال باشم» پس شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم. مرد مالبروی <b>پخمه</b> نبود، و تصادفی در کار نبود. باحال بودن را ببین، سیگار بکش باحال باشی، حس خوبیه. تکرار کن. انگیزش، رفتار، پاداش. و هر بار که این را انجام می‌دهیم، میاموزیم که فرایند را تکرار کنیم و عادتمان می‌شه. پس بعدا، در هنگام فشار و اضطراب تمایل به سیگار کشیدن داریم یا خوردن چیزی شیرین.</p>
<p>Now, with these same brain processes, we've gone from learning to survive to literally killing ourselves with these habits. <b>Obesity</b> and smoking are among the leading <b>preventable</b> causes of <b>morbidity</b> and <b>mortality</b> in the world.</p>	<p>اکنون، با همین فرایندهای مغزی از یادگیری به بقاء و کشتن خودمان با این عادت‌ها در معنای واقعی کلمه کردیم. <b>چاقی مفرط</b> و سیگار کشیدن از دلایل عمده <b>قابل پیشگیری</b> <b>ناخوشی</b> و <b>مرگ و میر</b> در جهان است.</p>
<p>So back to my breath. What if instead of fighting our brains, or trying to force ourselves to pay attention, we instead tapped into this natural, reward-based learning process ... but added a <b>twist</b>? What if instead we just got really <b>curious</b> about what was happening in our <b>momentary</b> experience?</p>	<p>برگردیم به نفس کشیدنم. چطور می‌شه اگر جای مبارزه با مغزهایمان، یا سعی برای وادار کردن خویش به توجه کردن، در عوض این فرایند یادگیری طبیعی مبتنی بر پاداش را به کار ببریم .. اما با یک <b>ترفند</b> اضافه؟ چطور میشه اگر واقعا فقط <b>کنجکاو</b> بشیم درباره آنچه در تجربه <b>گذرا</b> ما اتفاق میفته؟</p>
<p>I'll give you an example. In my lab, we studied whether <b>mindfulness training</b> could help people quit smoking. Now, just like trying to force myself to pay attention to my breath, they could try to force themselves to quit smoking. And the <b>majority</b> of them had tried this before and failed -- on average, six times.</p>	<p>برایتان مثالی می‌زنم. در آزمایشگاهم، به مطالعه این پرداختیم که آیا <b>آموزش آگاهی</b> می‌تواند به ترک سیگار در افراد کمک کنه. اکنون، درست مثل وادار کردن خودم در تمرکز روی نفس کشیدنم آنها باید خودشان را مجبور به ترک سیگار کنند. و <b>اکثریت</b> آنها قبلا این کار را کرده‌اند و ناموفق بوده‌اند -- به طور متوسط شش بار.</p>
<p>Now, with mindfulness training, we dropped the bit about <b>forcing</b> and instead focused on</p>	<p>اکنون، با آموزش آگاهی، ما مورد <b>اجبار</b> را کنار گذاشتیم و در عوض بر کنجکاو بودن تمرکز کردیم</p>

<p>being curious. In fact, we even told them to smoke. What? Yeah, we said, "Go ahead and smoke, just be really curious about what it's like when you do."</p>	<p>در واقع، حتی به آنها گفتیم سیگار بکشند. چی؟ آره، گفتیم، « بروید و سیگار بکشید، فقط این بار نسبت به حالتی که موقع سیگار کشیدن دارید کنجکاو باشید.»</p>
<p>And what did they notice? Well here's an example from one of our smokers. She said, "Mindful smoking: smells like stinky cheese and tastes like chemicals, YUCK!" Now, she knew, cognitively that smoking was bad for her, that's why she joined our program. What she discovered just by being curiously aware when she smoked was that smoking tastes like shit.</p>	<p>و آنها به چه چیزی پی بردند؟ خب در اینجا مثالی از یکی سیگار بهای ما هست. اون گفت، « سیگار کشیدن آگاهانه مثل پنیر بوگندوست و مزه مواد شیمیایی می‌ده، مزخرفه «!خب، او با علم و ادراک به این که سیگار کشیدن براش بده، به برنامه ما ملحق گردید. آنچه او فقط از کنجکاو بودن کشف کرد این آگاهی بود که سیگار کشیدن مزه گه می‌دهد.</p>
<p>Now, she moved from knowledge to wisdom. She moved from knowing in her head that smoking was bad for her to knowing it in her bones, and the spell of smoking was broken. She started to become disenchanted with her behavior.</p>	<p>اکنون او از مرحله آگاهی به دانایی رسیده. او علاوه بر این آگاهی توی ذهنش که سیگار کشیدن برایش بده، با پوست و استخوانش هم به این دانش رسیده طلسم جادوی سیگار کشیدنش باطل شده. او شروع کرد به سرخورده شدن از این رفتار خودش.</p>
<p>Now, the prefrontal cortex, that youngest part of our brain from an evolutionary perspective, it understands on an intellectual level that we shouldn't smoke. And it tries it's hardest to help us change our behavior, to help us stop smoking, to help us stop eating that second, that third, that fourth cookie. We call this cognitive control. We're using cognition to control our behavior. Unfortunately, this is also the first part of our brain that goes offline when we get stressed out, which isn't that helpful.</p>	<p>اکنون کورتکس جلو مغز سر، جوانترین بخش مغز ما از دید تکاملی، در سطح هوشمندانه‌ای پی می‌برد که ما نباید سیگار بکشیم. و سخت تلاش می‌کند تا رفتار ما را تغییر بده، تا جلوی سیگار کشیدن ما را بگیرد، تا کمک کنه به این که آن کلوچه دوم، سوم یا چهارم را نخوریم. اسمش را گذاشتیم مهار شناختی. ما از شناخت برای مهار رفتار خویش استفاده می‌کنیم. متاسفانه، اینجا نخستین مرحله از مغز ماست که موقع دچار شدن به استرس ارتباطش قطع میشه، که آنقدر موثر نیست.</p>
<p>Now, we can all relate to this in our own experience. We're much more likely to do things like yell at our spouse or kids when we're stressed out or tired, even though we know it's not going to be helpful. We just can't help ourselves.</p>	<p>الان همه می‌توانیم با این در تجربه خودمان ارتباط برقرار کنیم. موقع خستگی یا استرس اغلب کارهایی مثل داد زدن سر همسر یا فرزندانمان را انجام می‌دادیم، هر چند می‌دانیم کمکی نخواهد کرد. اما دست خودمان نیست.</p>

<p>When the prefrontal cortex goes offline, we fall back into our old habits, which is why this <b>disenchantment</b> is so important. Seeing what we get from our habits helps us understand them at a deeper level -- to know it <b>in our bones</b> so we don't have to force ourselves to <b>hold back</b> or <b>restrain</b> ourselves from behavior. We're just less interested in doing it in the first place.</p>	<p>وقتی کورتکس جلو مغز سر ارتباطش قطع می‌شود، برمی‌گردیم سر عادات قدیمی‌مان، برای همین که این <b>رهايي از طلسم</b> خیلی مهمه. مشاهده آنچه از عاداتمان کسب می‌کنیم به درک عمیق‌ترشان کمک می‌کنه -- که <b>با پوست و استخوان</b> آن را بفهمیم. پس نباید خود را مجبور به <b>جلوگیری</b> یا <b>محدود کردن</b> نسبت رفتاری کنیم. فقط این که کمتر علاقه مند به انجام آن در گام اول هستیم.</p>
<p>And this is what mindfulness is all about: Seeing really clearly what we get when we get <b>caught up</b> in our behaviors, becoming disenchanted on a <b>visceral</b> level and from this disenchanted <b>stance</b>, naturally <b>letting go</b>.</p>	<p>و آگاهی تماما حول و حوش همین مساله است: مشاهده واقعی شفاف از آنچه از رفتارهایمان <b>کسب می‌کنیم</b>، منجر به <b>رهايي دروني</b> از طلسم آنها شده و از این <b>حظه</b> رهايي هست که بطور طبیعی <b>بیخیال می‌شیم</b>.</p>
<p>This isn't to say that, poof, magically we quit smoking. But <b>over time</b>, as we learn to see more and more clearly the results of our actions, we let go of old habits and form new ones.</p>	<p>خب این به این معنی نیست که بگیم با جادو سیگار کشیدن را ترک می‌کنیم. اما <b>با گذر زمان</b>، همانطور که شروع به دیدن هر چه شفاف‌تر نتایج اعمال خویش می‌کنیم، عادات قدیمی را ترک کرده و عادات جدید را شکل می‌دهیم.</p>
<p>The paradox here is that mindfulness is just about being really interested in getting close and personal with what's actually happening in our bodies and minds from moment to moment. This willingness to turn toward our experience rather than trying to make <b>unpleasant cravings</b> go away as quickly as possible. And this willingness to turn toward our experience is supported by <b>curiosity</b>, which is naturally <b>rewarding</b>.</p>	<p>پاراداکس موجود اینه که آگاهی فقط درباره واقعا علاقمند بودن به نزدیک شدن و شخصی کردن چیزیه که در واقع توی جسم و ذهن ما هر لحظه اتفاق میفته. و این آگاهی معطوف شدن به تجربه‌مان بجای تلاش در جهت دور شدن سریع تا حد ممکن از ایجاد <b>تمایلات ناخوشاینده</b>. و این آگاهی معطوف شدن به تجربه‌مان از جانب <b>کنجکاوی</b> پشتیبانی می‌شه که ذاتا <b>پراززشه</b>.</p>
<p>What does curiosity feel like? It feels good. And what happens when we get curious? We start to notice that cravings are simply made up of body <b>sensations</b> -- oh, there's <b>tightness</b>, there's <b>tension</b>, there's <b>restlessness</b> -- and that these body sensations come and go. These are <b>bite-size pieces of experiences</b> that we can manage from moment to moment rather than getting clobbered by this huge, scary craving that we <b>choke on</b>.</p>	<p>کنجکاوی چه حسی دارد؟ خوبه. و چه اتفاقی میفته وقتی کنجکاو بشیم؟ شروع می‌کنیم به پی بردن به این نکته که تمایلات ناشی از <b>شور و هیجانات جسمی</b> هست -- مثل فشار، <b>تنش</b>، <b>بیقراری</b> -- و این هیجانات که می‌آیند و می‌روند. بخاطر این <b>تجربه‌های خرد</b> هست که قدرت مهار لحظه به لحظه اوضاع را داریم در غیر اینصورت که خود را با این تمایلات ترسناک عظیم <b>خفه می‌کنیم</b>.</p>
<p>In other words, when we get curious, we step</p>	<p>بعبارت دیگر موقع کنجکاوی از الگوهای عادت قدیمی،</p>

<p>out of our old, fear-based, <b>reactive</b> habit patterns, and we step into being. We become this inner scientist where we're <b>eagerly awaiting</b> that next data point.</p>	<p><b>واکنشی</b> و مبتنی بر ترسمان پا بیرون می‌گذاریم و همانی می‌شیم که باید باشیم. تبدیل به این دانشمند درونی می‌شیم که <b>مشتاقانه منتظر</b> رفتن به نقطه داده‌های بعدی است</p>
<p>Now, this might <b>sound</b> too simplistic to affect behavior. But in one study, we found that mindfulness training was twice as good as gold standard therapy at helping people quit smoking. So it actually works.</p>	<p>خب الان شاید از لحاظ تاثیرگذاری بر رفتار خیلی ساده <b>به نظر برسه</b>. اما در یک بررسی پی بردیم که آموزش آگاهی دو برابر بهتر از مداوای استاندارد طلایی در کمک به اشخاص در ترک سیگار کشیدن بوده. پس در واقع موثره.</p>
<p>And when we studied the brains of experienced <b>meditators</b>, we found that parts of a <b>neural</b> network of self-referential processing called the <b>default</b> mode network were at play. Now, one current hypothesis is that a region of this network, called the <b>posterior cingulate</b> cortex, is activated not necessarily by craving itself but when we get <b>sucked in</b>, and it takes us for a ride.</p>	<p>و وقتی ما مغزهای <b>مراقبه‌گرهای</b> باتجربه را بررسی کردیم، پی بردیم که بخشهایی از یک شبکه <b>عصبی</b> از پردازش خود <b>ارجاعی</b> به اسم شبکه حالت <b>پیش فرض</b> تو بازیه. الان یک فرضیه رایج این هست که یک ناحیه از این شبکه، به نام قشر <b>کمر بندی پشتی</b>، که لزوما با ولع یافتن خودبخودی فعال نمی‌گردد بلکه زمانی اتفاق میفته که ما گرفتارش شده و در آن <b>غرق می‌شیم</b> و ما را همراه خود به سواری می‌بره.</p>
<p>In contrast, when we let go -- step out of the process just by being curiously aware of what's happening -- this same brain region quiets down.</p>	<p>در مقابل، وقتی بی‌خیال می‌شیم -- تنها با کنجکاوی آگاهانه از آنچه در حال اتفاق است از این فرایند خارج می‌شیم -- همان ناحیه از مغز آرام می‌شه.</p>
<p>Now we're testing app and online-based mindfulness training programs that target these core mechanisms and, <b>ironically</b>, use the same technology that's driving us to distraction to help us step out of our unhealthy habit patterns of smoking, of stress eating and other <b>addictive</b> behaviors.</p>	<p>الان مشغول آزمایش اپلیکیشن و برنامه‌های آموزشی آگاهی آنلاینی هستیم که هدفشان این مکانیزمهای اصلی هست و <b>طنز</b> آن اینجاست که از همان فناوری که محرک ما در حواس‌پرتیه برای ترک الگوهای عادت ناسالم خود کمک می‌گیریم از جمله کشیدن سیگار، پرخوری عصبی و سایر عادات <b>اعتیادآورمان</b>.</p>
<p>Now, remember that bit about context-dependent memory? We can deliver these tools to peoples' fingertips in the contexts that matter most. So we can help them tap into their inherent capacity to be curiously aware right when that urge to smoke or stress eat or whatever arises.</p>	<p>الان آن بخش مربوط به حافظه وابسته به متن را بیاد میارید؟ می‌توانیم این ابزار را به نوک انگشتان افراد در متنهای تاثیر گذار ارائه کنیم. پس قادریم به آنها هنگام میل شدید به کشیدن سیگار یا پرخوری عصبی یا موارد مشابه با بهره‌برداری از قابلیت ذاتی خود در جهت آگاهی کنجکاوانه <b>بجا کمک کنیم</b></p>

<p>So if you don't smoke or stress eat, maybe the next time you feel this urge to check your email when you're <b>bored</b>, or you're trying to distract yourself from work, or maybe to compulsively respond to that text message when you're driving, see if you can tap into this natural capacity, just be curiously aware of what's happening in your body and mind in that moment. It will just be another chance to <b>perpetuate</b> one of our endless and <b>exhaustive</b> habit loops ... or <b>step out of it</b>.</p>	<p>پس اگر سیگار نمی کشید یا پرخوری عصبی ندارید، شاید دفعه بعد موقع داشتن این میل شدید به ایمیل چک کردن در زمان <b>بیحوصلگی</b> یا که سعی در پرت کردن حواستون از کاری که می‌کنید یا شاید دادن جواب اضطراری به پیامکی در حین رانندگی ، ببینید می‌توانید دست به دامن این قابلیت ذاتی بشید، این که فقط نسبت به آنچه در آن لحظه در جسم و ذهن شما در حال اتفاق افتادنه آگاهی کنجکاوانه داشته باشید. این فقط یک شانس دیگری است برای این که یکی از گره‌های عادت <b>تمام عیار</b> و پایان ناپذیرمان را <b>دائمی</b> کنیم یا که <b>از دستش راحت بشیم</b>.</p>
<p>Instead of see text message, <b>compulsively</b> text back, feel a little bit better -- notice the urge, get curious, feel the joy of letting go and repeat.</p>	<p>بجای دیدن متن پیام، خود را <b>وادر</b> به پاسخگویی کنید، کمی احساس بهتری داشته باشید --متوجه اصرار باشید، کنجکاو باشید، مسرت ناشی از رها کردن را احساس کرده و تکرار کنید.</p>
<p>Thank you.</p>	<p>متشکرم.</p>

دیگر سخنرانی ها در [سایت](#) :

- ❖ [لباس هایتان را نخرید، دانلود کنید- دنیث پلگ](#)
- ❖ [سفر به یک موزه عجیب – آمییت سود](#)
- ❖ [چطور به انسان های ماشینی تبدیل شدیم؟- امبر کیس](#)
- ❖ [چطور در رسانه های اجتماعی جلب توجه بکنیم؟- آکس اهاتین](#)
- ❖ [آیا زمان انقلاب یادگیری فرا رسیده؟- سر کن رابینسون](#)
- ❖ [یک ایده جالب برای جلسات کاری- نیلوفر مرچند](#)
- ❖ [چرا معمولا رژیم های غذایی موثر نیستند؟- ساندرآ آمادت](#)
- ❖ [رهبران بزرگ و شرکت های موفق چگونه عمل می کنند؟- سایمون سینک](#)

- ❖ چرا زنان زود عقب نشینی می کنند؟-شریل سندبرگ
- ❖ مشکلات ایرانی-آمریکایی بودن- ماز جبرانی
- ❖ من پسر یک تروریست هستم- زک ابراهیم
- ❖ دنیای متفاوت ما - درک سیور
- ❖ فقط ده دقیقه تمرکز-اندی بادیکامپ
- ❖ هدف هایمان را به دیگران بگوییم یا نه؟- درک سیور
- ❖ آقا و خانم گیتس
- ❖ شگفتی های اقیانوس- دیوید گالو
- ❖ بعد از موفقیت- ریچارد جان
- ❖ پرسش هایی بزرگ در مورد جهان- استیون هاوکینگ
- ❖ آیا مدارس خلاقیت را می کشند؟- سر کن رابینسون
- ❖ یک کلمه جادویی برای بهبود روابط- لورا تریس
- ❖ فرمول خوشبختی : چطور خوشبین باشیم؟ - شان آکر
- ❖ آیا شما انسانید؟- زی فرانک
- ❖ چطور عادت را وارد زندگیمان کنیم یا عادت را ترک کنیم؟- مت کاتس
- ❖ اینترنت، حس ششم دیجیتالی انسان- بتی مانس



- ❖ ۵ را برای کشتن رویاهایتان – بل پیرو
- ❖ هشت راز موفقیت بعد از ۷ سال تحقیق-ریچارد جان
- ❖ چطور صحبت کنیم تا مردم علاقه مند به شنیدن شوند؟- جولین ترژر
- ❖ زندگی کردن و رای محدودیت ها – امی یوردی
- ❖ زبان بدن شما ، هویت شما را شکل می دهد- امی کادی
- ❖ راز شاد زیستن – دن گیلبرت