

عادات کوچک

+

تغییرات کوچکی که
هر چیزی را تغییر می‌دهند

نویسنده: دکتر بی‌جم فوم

ترجمه: یاسین قاسمی - متین قاسمی

ویراستار: مریم اصغری درمیان



سر شناسنامه:	فاگ، بی. ج. J. Fogg.
عنوان و نام پدیدآور:	عادات کوچک + تغییرات کوچکی که هر چیزی را تغییر می‌دهند / نویسنده بی جی فوگ؛ ترجمه یاسین قاسمی، متین قاسمی؛ ویراستار مریم اصغری درمیان.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات پل، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۴۷۲ ص.
شابک:	978-964-233272-4
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
عنوان دیگر:	عادت (Habit)
موضوع:	تحول روانشناسی (Change Psychology)
شناسه افزوده:	قاسمی بجد، یاسین، ۱۳۶۷ -، مترجم
شناسه افزوده:	قاسمی، متین، ۱۳۷۸ -، مترجم
رده‌بندی کنگره:	۳۱ ۹۴
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی:	۷۹۷۳۷

عادات کوچک

نویسنده: دکتر بی جی فوگ
 ترجمه: یاسین قاسمی - متین قاسمی
 ویراستار: مریم اصغری درمیان
 صفحه‌آرا: زهرا لطفی
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۳-۲۷۲-۴
 سال چاپ: اول ۱۳۹۹
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ تومان

instagram: poul_publication



«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجمین محفوظ می‌باشد.»

آدرس: انقلاب - خیابان لبافی نژاد - بین خیابان دانشگاه و فخر رازی پلاک
 ۱۷۴ - طبقه دوم - واحد ۴
 شماره تماس: ۶۶۴۶۹۶۰۸

فهرست

۳۵	فصل یکم (ماه‌های فتار).....
۶۷	فصل دوم (انگیره؛ تمرکز، تناسب).....
۱۱۱	فصل سوم (توانایی؛ آتش به آسانی انجام می‌شود).....
۱۵۱	فصل چهارم (محرك‌ها؛ قدرت بعد).....
۱۹۹	فصل پنجم (هیجانات عادات را ایجاب می‌کنند).....
۲۵۱	فصل ششم (رشد عادات از عادات کوچک به عادات تحولی).....
۳۰۳	فصل هفتم (راه حل سیستماتیک حل کردن عادات بد).....
۳۵۱	فصل هشتم (ما چگونه با هم تغییر می‌کنیم).....
۴۰۵	بحث و نتیجه‌گیری.....
۴۰۵	تغییرات کوچکی که هر چیزی را تغییر می‌دهند.....
۴۲۱	تقدیر و تشکر.....
۴۲۷	ضمائم.....
۴۷۱	اصول در طراحی رفتار.....
۴۷۲	در مورد نویسنده.....