

۲۱۵۱۹.۹

ریزه عادت‌های مریض

عادت‌های کوچک که تغییرات بزرگ ایجاد می‌کنند

نویسنده: دکتر بی‌جی فاگ

مترجم: منصور بیگدلی

ریزه عادت های موثر

عادت های کوچک که تغییرات بزرگ ایجاد می کنند

نویسنده: دکتر بی جی فاک

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: فرانقش

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳۰
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabz1

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۵۵-۷

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه ای است از

Tiny habits:

the small changes that
change everything

سرشناسه: فاک، بی جی

Fogg, B. J.

عنوان و نام پدیدآور: ریزه عادت های موثر: عادت های کوچک که تغییرات بزرگ ایجاد می کنند/

نویسنده بی جی فاک: مترجم منصور بیگدلی ویراستار تحریریه ی بهار سبز

مشخصات نشر: تهران: بهار، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص: مصور، اول، سبک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۵۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: عادت های کوچک که تغییرات بزرگ ایجاد می کنند

موضوع: عادت

موضوع: Habit

موضوع: تحول (روان شناسی)

موضوع: (Change Psychology)

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۲۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۰۸۹۳

۷	پیشگفتار متعمم
۸	پیشگفتار
۲۹	عناصر رفتار
۵۷	انگیزه - تمرکز روی منطبق ساز
۹۶	توانایی - آسان انجام می شود
۱۳۱	مجاب کننده ها - قدرت پس از
۱۷۴	احساسات، عادت می سازند
۲۲۱	رشد دادن عادت هایتان از ریز به متحول کننده
۲۶۷	از بین بردن عادت های بد: راه حلی سیستماتیک
۳۱۰	چگونه با هم تغییر می کنیم
۳۵۸	نتیجه گیری عادت های کوچک که تغییرات بزرگ ایجاد می کنند
۳۷۲	سپاسگزاری
۳۷۶	ضمیمه
۴۱۶	درباره نویسنده

پیشگفتار مترجم

نتیجه‌ی ترکیب دانش و تجربه، کتابی است به قلم دکتر بی‌جی فاگ که به‌راستی راهنمایی است گام‌به‌گام برای ایجاد عادت‌های دلخواه و از بین بردن عادت‌های ناخواسته، روش‌های آسان که با مثال‌های گوناگون در این کتاب مطرح شده، به شما کمک می‌کند به سادگی عادت‌ها و رفتارهای خود را مدیریت کرده و زندگی دلخواهتان را بسازید.

منصور بیگدلی

فروردین ۱۳۹۹

برای ارتباط مستقیم با مترجم، ایده‌هایی از

کتاب‌ها و سایر مطالب، در اینستاگرام، تلگرام و

ایمیل یا همراه من باشید: @ma.sbigdali