

۲۵.۹.۴۱

بنام خدا

نه به عادات‌های بد

۲۵ گام تا ترک هر عادت بد

استیو اس. جی اسکات

مترجم: ابراهیم قنبری

نشر : مدیرفلاح

اسکات، اس. ج. Scott, S. J.	سرشناسه
نه به عادت‌های بد: ۲۵ گام تا ترک هر عادت بد/ استیو اسکات؛ ترجمه ابراهیم قنبری.	عنوان و نام پدیدآور
کرج: مدیر فلاح، ۱۴۰۰.	مختصات نشر
۱۰۰ ص.؛ ۱۹۰۵/۹ س.م.	مختصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۸۴-۶-۶	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
Bad Habits No More: ۲۵ Steps to Break Any Bad Habit	پادداشت
عنوان اصلی:	عنوان دیگر
۲۵ گام تا ترک هر عادت بد.	موضوع
رفتار -- تغییر و تعدیل	موضوع
Behavior modification	موضوع
ترک عادت	موضوع
Habit breaking	موضوع
قنبری، ابراهیم، ۱۳۶۸، -، ترجمه	شناسه افزوده
۷۰BF۶۳۷	رده بندی کنگره
۱/۱۵۸	رده بندی دیویی
۷۶۵۱۵۰۶	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رکورد
	کتابشناسی

نام کتاب: نه به عادت‌های بد: ۲۵ گام تا ترک هر عادت بد

نویسنده: استیو اسکات. جی اسکات

ترجمه: ابراهیم قنبری

ناشر: مدیر فلاح

نوبت چاپ: اول، سال ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

چاپخانه و صحافی: انتشارات مدیر فلاح

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۸۴-۶-۶

مرکز پخش: انتشارات مدیر فلاح

نشانی: کرج، چهارراه هفت تیر لاله یک ساختمان نیکو ط-اول

تلفن: ۰۲۶-۳۲۷۱۹۳۷۶-۰۲۶ همراه ۰۹۱۲۱۵-۷۶۳۶



۰۹۳۹۱۵۰۷۶۳۶ Email: r.modirfallah@yahoo.com

فهرست

- آیا می‌خواهید از شر یک عادت بد خلاص شوید؟..... ۵
- من را بیشتر بشناسید..... ۸
- افسانه‌ای به نام قدرت اراده..... ۱۰
- بخش ۱: پی‌ریزی تغییر عادت..... ۱۵
- گام ۱: تفاوت عادت بد و اعتیاد را بشناسید..... ۱۶
- گام ۲: هر بار فقط بر روی یک عادت تمرکز کنید..... ۲۰
- گام ۳: به چالش تغییر عادت ۳۰ روزه متعهد شوید..... ۲۴
- گام ۴: روزی را برای شروع مشخص کنید..... ۳۳
- گام ۵: هدف را شناسایی کنید..... ۳۵
- گام ۶: از راه‌حل‌های «ترک یک‌باره» اجتناب کنید..... ۳۷
- گام ۷: معیار پایه تنظیم کنید..... ۴۳
- گام ۸: ایجاد اهداف تدریجی (اختیاری)..... ۴۵
- بخش ۲: حلقه عادت خود را درک کنید..... ۴۷
- گام ۹: رویه عادت را شناسایی کنید..... ۴۸
- گام ۱۰: محرک‌های عادت را ثبت کنید..... ۵۱
- گام ۱۱: پاداش‌های گوناگون را امتحان کنید..... ۵۵

- گام ۱۲: ببینید چه چیزی مناسب شماست ۵۸
- گام ۱۳: یک برنامه «اگر... در عوض...» تنظیم کنید ۶۱
- گام ۱۴: برای انسجام از «یادآور عادت» استفاده کنید ۶۵
- بخش ۳: یک سیستم پشتیبانی ایجاد کنید ۶۷
- گام ۱۵: یک دفترچه رویداد تهیه کنید ۶۸
- گام ۱۶: تصمیم خود را علنی کنید ۷۱
- گام ۱۷: یک همراه برای خود پیدا کنید ۷۴
- گام ۱۸: به افراد منفی نگر توجه نکنید ۷۶
- گام ۱۹: از مکان‌های محرک دوری کنید ۷۹
- بخش ۴: غلبه بر چالش‌ها ۸۱
- گام ۲۰: سبک زندگی و نگرشی سالم داشته باشید ۸۲
- گام ۲۱: مراقب نگرش «گور پدرش» باشید ۸۵
- گام ۲۲: روزهای تقویم را خط بزنید ۸۷
- گام ۲۳: خودت را ببخش ۹۱
- گام ۲۴: برای «پیروزی‌های کوچک» جشن بگیرید ۹۳
- گام ۲۵: بر روی سفر تمرکز کنید، نه مقصد ۹۶
- کلام آخر ۹۹