

تبدیل شدن به فردی که دوست دارید باشید

## خلق رفتارهای ماندگار

\* مارشال گلدسمیث و مارک رایتر \* ترجمه محسن وارثی \*



نویسندگان: مارشال گلدسمیت و مارک رایتز

مترجم: محسن وارثی

ویراستار: لیلا نیفر

نسخه پرداز: کیوان دهقان پور

مدیر هنری: مجید زارع

طراح جلد و صفحه آرا: محمدرضا چیت ساز

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۷۷-۷۶-۶

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹

ناشر: آریانا گالری

مکان: خیابان مروردی جنوبی، ملایری پور غربی، پلاک ۳۷، واحد ۱

تلفن: ۸۱۲۱۱۰۰

فروشگاه اینترنتی: [www.AryanaGallery.com](http://www.AryanaGallery.com)

رسم الخط این کتاب براساس دستور خط فارسی فرهنگستان زبان و ادب فارسی است.  
همه حقوق برای گروه هوش مصنوعی آریانا محفوظ است.  
هرگونه تقلید و استفاده از این اثر بدون اجازه کتبی ممنوع است.

سرشناسه: گلدسمیت، مارشال - Goldsmith, Marshall

عنوان و نام پدیدآور: خلق رفتارهای ماندگار: تبدیل شدن به فردی که دوست دارید باشید /  
مارشال گلدسمیت، مارک رایتز؛ مترجم: محسن وارثی؛ ویراستار: لیلا نیفر.

مشخصات نشر: تهران: آریانا گالری، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: [۲۹۶ص.؛ مصور (بخشی رنگی)، جدول (رنگ) ۱۳۵×۲۱۰م.]

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۷۷-۷۶-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2015], Triggers: creating habits that lasts - becoming the person you want to be.

عنوان دیگر: تبدیل شدن به فردی که دوست دارید باشید.

موضوع: ترک عادت / Habit breaking

موضوع: رفتار - تغییر و تعدیل / Behavior modification

موضوع: تحول (روان شناسی) / Change (Psychology)

موضوع: کنترل (روان شناسی) / Control (Psychology)

موضوع: آماده سازی حافظه (روان شناسی) / Priming (Psychology)

موضوع: روان شناسی مثبت گرا / Positive psychology

شناسه افزوده: رایتز، مارک - Reiter, Mark

شناسه افزوده: وارثی، محسن، ۱۳۵۱ - مترجم

رده بندی کنگره: ۴/ ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/ ۲۴

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۶۲۴۱۶۶

اهمیت شناخت خود و آگاهی از رفتار بر کسی پوشیده نیست. معمولاً هم رپی همین شناخت و برای داشتن حس رضایت در زندگی می‌خواهیم رفتاری را در خود تغییر دهیم یا ایجاد کنیم. اما پرسش مهم این است که چگونه به تغییر مطلوبمان دست یابیم. ممکن است در بهترین حالت بدیم چه می‌خواهیم و چه کاری باید بکنیم. در مسیر رسیدن به آن رفتار نباید بارها برنامه‌ریزی کنیم اما موفق نشویم. به قول نویسندۀ باتجربۀ این کتاب ما همه برنامه‌ریزی عالی اما مجریانی ضعیفیم. واقعاً چرا در این زمینه آن قدر بد عمل می‌کنیم؟

نویسنده کتاب در همین ابتدا به مراحلی می‌گوید این کتاب در ارتباط با تغییر رفتار بزرگسالان است. این سخت‌ترین کار برای بشر ذی‌شعور است. هیچ‌کس نمی‌تواند ما را به تغییر وادارد مگر اینکه خودمان واقعاً بخواهیم کاری در این زمینه انجام دهیم. در بسیاری از مواقع با وجود شناخت خودمان به دلیل اینکه روش درست تغییر رفتار را نمی‌دانیم و عوامل تأثیرگذار در آن را نمی‌شناسیم شکست می‌خوریم و به رفتار مطلوب نمی‌رسیم. این کتاب کمک می‌کند از پس این کار شوار برآییم و رفتارهای خودآگاه یا ناخودآگاه نامطلوبی را که گاهی به‌طور ناخواسته تبدیل شده‌اند بهبود دهیم.

در انتشارات آریانا قلم در ادامه انتشار کتاب‌های حوزه توسعه فردی تصمیم به انتشار این کتاب گرفتیم. کتابی از زبان مربی باتجربۀ ای که سعی کرده است حاصل سال‌ها مشاوره و مربیگری خود را در حوزه رفتار به صورت راهکارهایی ساده و عملیاتی بیان کند. این کتاب در کنار

کتاب‌های بی‌حدومرز، هنر دستیابی و کشف شمال حقیقی در افزایش خودآگاهی، رسیدن به خواسته‌ها و ایجاد و ماندگاری رفتار مطلوبمان به ما کمک می‌کند.

تسلط بر مطالب این کتاب نیاز به تأمل و تمرین بسیار دارد. نویسنده وعده‌و وعید نمی‌دهد که مسیری ساده پیش رو دارید و در کوتاه‌مدت می‌توانید به آن برسید. او تأکید می‌کند که فقط دانستن و آگاهی کافی نیست بلکه باید دست به عمل بزنید. خیلی از مواقع ما فقط تغییری را می‌خواهیم اما حتی تلاش هم نمی‌کنیم و منتظریم اتفاق بیفتد، اما تأکید این کتاب به تمرین و ممارست همیشگی است. امیدوارم خواندن این کتاب آغاز تمرین شما برای تغییرات مطلوبتان باشد.

بعضی از ما ممکن است در هنگام خواندن این کتاب به اندک واژه‌هایی برخوردیم که کمتر با آنها مانوسیم یا تاکنون آنها را ندیده یا نخوانده‌ایم. این ذوق و ذوقی مترجم فرهیخته کتاب، آقای محسن وارثی، را در برگزیدن معادلات متناسب با مفاهیم ارج می‌نهیم و از اینکه ما را به جست‌وجوگری در دریای وسیع و غنی واژگان زبانمان فراخوانده‌اند سپاسگزاریم و در کنار لذت مطالعه کتاب با هم لذت این یادگیری را می‌چشم.

سمیه محمدی

مدیر عامل انشارات آریانا قلم