

یکی بخرد دو تا بخون
۱. کتاب خرده عادت ها
۲. کتاب کلید را بزن

تغییرات مؤثر و پایدار

چرا تغییرات کوچک مهم و مؤثرند

و چگونه تغییرات را کلید بزنیم

تدوین و تالیف :

محبوبه صابری



انتشارات کتابداران



انتشارات کتابداران

● تغییرات مؤثر و پایدار ●

چرا تغییرات کوچک مهم و مؤثرند
و چگونه تغییرات را کلید بزیم

● تدوین و تالیف : محبوبه صابری ●

● ناشر: کتابداران - مشهد (میرزایی ۰۹۱۵۹۱۵۴۰۶۸) ●

● صفحه‌آرایی، مشاور فنی و امور چاپ: مصطفی میرزایی ●

● طراح جلد: استودیو هنری کتابداران - سمیراسادات شفیعی ●

● شمارگان: ۱۰۰۰ جلد نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰ ●

● شابک: 978-622-7691-61-0 قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان ●

حق چاپ و نشر برای نویسنده و نشر کتابداران محفوظ می‌باشد.



سرشناسه : صابری، محبوبه، ۱۳۵۴-

عنوان و نام پدیدآور : تغییرات موثر و پایدار :

چرا تغییرات کوچک مهم و موثرند و چگونه تغییرات را

کلید بز نیم / تدوین و تالیف محبوبه صابری.

مشخصات نشر : مشهد: انتشارات کتابداران، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۷۱ص.

شابک : 978-622-7691-61-0 : ۶۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا / داشته: کتابنامه: ص. ۱۷۱.

عنوان دیگر: چرا تغییرات کوچک مهم و موثرند و چگونه

تغییرات را کلید بز نیم. / موضوع : عادت Habit

تحول (روان شناسی) (Change (Psychology

ترک عادت Habit breaking

رفتار -- تغییر و تعدیل Behavior modification

رده بندی کنگره : BF ۳۳۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۷۹۹۸۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	معرفی نویسندگان
۱۳.....	درباره نویسنده کتاب خرده عادت ها
۱۴.....	درباره نویسندگان کتاب کلید را بزن تغییر
۱۵.....	درباره تدوین گر و مولف "کتاب تغییرات مؤثر پایدار
۱۷.....	خلاصه کتاب خرده عادت ها
۱۹.....	مقدمه
۱۹.....	اصول اولیه
۲۰.....	فصل اول: قدرت شگفت انگیز خرده عادت ها
۲۳.....	سیستم خرده عادت ها

فصل دوم: چگونه عادت‌ها شخصیت فرد را شکل می‌دهند (و به عکس) ۲۴

فصل سوم: چطور در چهار گام ساده عادت‌های بهتری ایجاد کنیم ۲۶

فاز مشکل ۲۷

۱. نشانه ۲۷

۲. اشتیاق ۲۷

فاز راه حل ۲۷

۳. پاسخ ۲۷

۴. پاداش ۲۷

چهار قانون تغییر رفتار ۲۸

قانون اول : واضحش کن ۲۹

فصل چهارم: مردی که خوب به نظر نمی رسید... ۲۹

فصل پنجم: بهترین راه برای شروع عادتی جدید.. ۳۲

فصل ششم: درباره انگیزه مبالغه شده است؛ محیط

اطراف اغلب اهمیت بیشتری دارد ۳۴

- فصل هفتم: راز خویشتن داری ۳۵
- قانون دوم: جذابش کن ۳۷
- فصل هشتم: چگونه عادت‌ها را تقویت کنیم ۳۷
- فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها ۳۹
- فصل دهم: چگونه عامل عادت‌های بد خود را بیابید و کاملاً حل کنید ۴۱
- قانون سوم: ساده‌اش کن ۴۴
- فصل یازدهم: به آرامی گام بردارید؛ اما به عقب هرگز ۴۴
- فصل دوازدهم: قانون کمترین تلاش ۴۶
- فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون "دو دقیقه"، به تعویق انداختن را کنار بگذاریم ۴۸
- فصل چهاردهم: چگونه می‌توان عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادت‌های بد را غیرممکن کرد؟ .. ۵۱
- قانون چهارم: لذت بخشش کن ۵۵

- فصل پانزدهم: قانون تغییر رفتار ۵۵
- فصل شانزدهم: چطور هر روز به عادت‌های خوب
ادامه بدهیم؟ ۵۹
- فصل هفدهم: چگونه شریک پاسخگو می‌تواند همه
چیز را تغییر دهد ۶۳
- فصل هجدهم: حقیقتی درباره‌ی استعداد (ژنها چه
زمانی اهمیت دارند و چه زمانی اهمیت ندارند) ۶۵
- فصل نوزدهم: قانون گلدیلاکس: چطور در زندگی و
کار با انگیزه باقی بمانیم ۷۰
- فصل بیستم: جنبه منفی ایجاد عادت‌های خوب... ۷۲
- نتیجه گیری: راز نتایج ماندگار ۷۷
- پیوست: درس‌های کوچک از چهار قانون ۸۰
- آگاهی پیش از اشتیاق است ۸۰
- پاداش جنبه‌ی دیگر فداکاری است ۸۲
- جملات برگزیده ۸۹
- خلاصه کتاب " کلید را بزن " ۹۵

۱. سه نکته حیرت انگیز درباره تغییر ۹۷
- فیل سوار را راهنمایی کنید ۱۰۶
۲. نقاط روشن را بیابید ۱۰۶
۳. حرکات مهم را بنویسید ۱۱۰
۴. به مقصد اشاره کنید ۱۱۳
- به فیل انگیزه دهید ۱۱۷
۵. احساس را پیدا کنید ۱۱۷
۶. تغییر را کوچک کنید ۱۲۷
۷. به آدمها اجازه رشد دهید ۱۳۲
- به مسیر شکل دهید ۱۳۹
۸. محیط را عوض کنید ۱۳۹
۹. عاداتی را ایجاد کنید ۱۴۵
۱۰. جماعت را هدایت کنید ۱۵۱
۱۱. به تغییر تداوم بخشید ۱۵۸
- جملات برگزیده ۱۶۵

مقدمه

روزگار در تغییر است و متناسب با آن علایق و نیازهای انسان‌ها نیز تغییر می‌کند. در زندگی‌های سریع و شلوغ امروزی، نه فرصت فراغت فراوانی باقی می‌ماند و نه توان و حوصله‌ی چندانی. این شرایط ایجاب می‌کند اگر حرفی برای گفتن داری، با تمام توان تلاش کنی مختصر و مفید بگویی. گاهی حتی با کمی مقدمه چینی و چند جمله توضیح تکمیلی، تعدادی از مخاطبان را از دست خواهی داد!

هدف اصلی مجموعه کتاب‌های "نو در یک"، ترویج فرهنگ کتابخوانی در زندگی‌های پرمشغله و شرایط روزی است. خواننده می‌تواند با صرف کمترین زمان و هزینه، از مطالب مهم و کلیدی دو کتاب بهره‌برد. با توجه به علاقه‌ی شخصی، بیشتر کتاب‌ها در زمینه‌ی روان‌شناسی و خانواده هستند و سعی شده دو کتابی که در قالب یک کتاب معرفی و خلاصه شده‌اند، بیشترین قرابت معنایی را با هم داشته باشند.

در کتاب حاضر، "تغییرات مؤثر و پایدار"، که چکیده‌ی دو کتاب پرفروش "خرده عادت‌ها" و "کلید را بزن" می‌باشد تلاش شده ابتدا نشان دهیم چرا موفقیت‌های بزرگ به تغییر عادت‌های خرد روزانه بستگی دارند و چگونه می‌توان بعد از ایجاد یک عادت مطلوب، آنرا نهادینه و پایدار کرد. هر دو کتاب که ترجمه‌های روان و خوانایی هم دارند، با داستان‌های واقعی، به عنوان مثال‌های عملی از اصولی که توصیه می‌کنند، غنی و جذاب شده‌اند. همه‌ی داستان‌ها خواندنی هستند و فقط به خاطر رعایت

اختصار، مجبور به گزینش شده‌ام. به خوانندگانی که از مثال‌های نمونه لذت می‌برند، پیشنهاد می‌کنم برای لذت بیشتر و فهم عمیق‌تر، اصل کتاب‌ها را بخوانند.

ضمن تشکر صمیمانه از همه عزیزانی که با بازخوردهای مثبت خود زمینه‌ی تدوین این مجموعه را فراهم کردند، چشم به راه نظرات و پیشنهادات خوانندگان محترم در جهت رشد کیفی هستم.