



انسان و عادت‌هایش

علم ایجاد عادت‌های خوب و مهار عادت‌های بد

وندی وود

مترجم:

فائزه ناصح



سرشناسه: وود، وندی، ۱۹۵۴-م.
عنوان و نام پدیدآور: انسان و عادت‌هایش / وندی وود؛ مترجم فائزه ناصح.
مترجم: فائزه ناصح
مشخصات نشر: تهران: نشر جمهوری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۴۷۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۹۴-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: موفقیت
شناسه افزوده: ناصح، فائزه. مترجم
رده بندی کنگره: BF۳۳۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۳۳
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۹۰۱۸



دفتر و فروشگاه مرکزی، خیابان انقلاب، قفسه‌های، شهدای (انبارهای غربی)، شماره ۶۶۴۸۵۱۱۲
فروشگاه ۱: خیابان جمهوری، مقابل خیابان صف، شماره ۲۳۰، تلفن: ۳۳۹۳، ۳۹۰۰
فروشگاه ۲: خیابان تیرتختی، فرسیده به دولت، شماره ۱۴۸۵، تلفن: ۲۲۶۰۲۵۵۵

 jomhooripub.com
 [jomhooripub](https://www.instagram.com/jomhooripub)
 nashre.jomhoori@gmail.com

■ انسان و عادت‌هایش

- وندی وود
- نشر: جمهوری، چاپ اول ۱۳۰۰، شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۹۴-۳
- لیتوگرافی: چاپ، صحافی: تریج
- صفحه‌آرایی و طرح جلد: گروه هنری جمهوری
- قیمت: ۹۸،۰۰۰ تومان
- حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

۷	مقدمه مترجم
۱۱	بخش اول-ما چطور آدمیانی هستیم
۱۳	۱ پایداری و تغییر
۴۸	۲ تحت نفوذ اعماق
۷۶	۳ خویشتن دوم خویش
۱۱۲	۴ تکلیف دانش چه می شود
۱۴۲	۵ تکلیف خویشتن داری چه می شود
۱۷۱	بخش دوم-سه اصل بنیادین تشکیل عادت ها
۱۷۳	۶ بافتار
۲۰۷	۷ تکرار
۲۳۹	۸ پاداش
۲۶۸	۹ سازگاری
۲۹۹	۱۰ مهارت نام تمام
۳۲۵	بخش سوم-موارد خاص فرصت های بزرگ و نهان پیرامون ما
۳۲۷	۱۱ پریدن از پنجره
۳۵۹	۱۲ تاب آوری ویژه عادت ها
۳۸۲	۱۳ بافتارهای اعتیاد
۴۰۹	۱۴ شاد از عادت ها
۴۳۸	۱۵ تو تنها نیستی
۴۶۲	سخن آخر