

به نام خدا

عادت‌های کلاه‌شوق

ارتقای آگاهی برای تبدیل شدن به نسخه‌ی بهتر خودتان

نویسنده:

جن سینسرو

مترجم:

صفورا شریعتی‌نیا



سرشناسه: سینسرو، جن، ۱۹۶۵ - م. Sincero, Jen

عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های کله‌شق ارتقای آگاهی برای تبدیل شدن به نسخه‌ی بهتر خودتان / نویسنده جن سینسرو؛ مترجم صفورا شریعتی‌نیا؛ ویراستار راضیه ایزد. مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۷۶ص. شابک: ۱-۴۸-۶۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فییا.

یادداشت: عنوان اصلی: Badass habits : cultivate the awareness, boundaries, and daily upgrades you need to make them stick, c2020

عنوان دیگر: ارتقای آگاهی برای تبدیل شدن به نسخه‌ی بهتر خودتان. موضوع: عادت. موضوع: Habit. موضوع: تحول (روان‌شناسی) موضوع: رفتار - تغییر و تعدیل. موضوع: Behavior modification

شناسه افزوده: شریعتی‌نیا، صفورا، ۱۳۶۹ - مترجم

رده بندی کنگره: B۴۳۵. رده بندی دیویی: ۳۳/۱۵۲. شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۰۶۱۱



عادت‌های کله‌شق

ارتقای آگاهی برای تبدیل شدن به نسخه‌ی بهتر خودتان

نویسنده: جن سینسرو

مترجم: صفورا شریعتی‌نیا

ویراستار: راضیه ایزد

شابک: ۱-۴۸-۶۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸

چاپ اول: ۱۴۰۰

۲۰۰ جلد رقعی

بهاء: ۵۹/۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن‌بست یکم، پلاک ۲. ۶۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹

www.ketabdarmani.com

info@ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی است و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکتیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۹.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول: عادت بودن چه کسی را دارید
۳۷.....	فصل دوم: مرزهای سالم: قهرمانان ستایش نشده‌ی عادت‌های موفق
۶۹.....	فصل سوم: تغییر شکل به شمای جدید
۸۵.....	فصل چهارم: بیست و یک روز تا عادت‌های کله‌شق
۸۸.....	روز اول: مانترای قدرت شما
۹۷.....	روز دوم: خودتان را آماده کنید
۱۰۱.....	روز سوم: پیشرفت خود را پیگیری کنید
۱۰۳.....	روز چهارم: عادت دیگری را در عادت قدیمی قرار دهید
۱۰۷.....	روز پنجم: از شرکت در مذاکره با خودتان خودداری کنید
۱۰۹.....	روز ششم: بهانه‌ها و حواس پرتی‌های خود را پیش‌بینی کنید
۱۱۳.....	روز هفتم: به خودتان جایزه دهید
۱۱۵.....	روز هشتم: اطراف خود را با بزرگواری، افراد و دیگر چیزها پر کنید
۱۱۹.....	روز نهم: آیین ایجاد کنید
۱۲۳.....	روز دهم: مانند یک دوست تمرکز کنید
۱۲۷.....	روز یازدهم: لقمه‌های کوچک بگیرید
۱۳۱.....	روز دوازدهم: محرک‌های خود را رام کنید
۱۳۳.....	روز سیزدهم: به یاد داشته باشید که به یاد داشته باشید
۱۳۵.....	روز چهاردهم: خودتان را متقاعد کنید که می‌خواهید چه کسی شوید
۱۳۹.....	روز پانزدهم: اعتماد به نفس خود را بسازید
۱۴۵.....	روز شانزدهم: چیزی را که می‌خواهید، رزرو کنید
۱۴۷.....	روز هفدهم: سپاسگزار باشید
۱۵۱.....	روز هجدهم: زنجیره‌ی خوبی را با خوبی به فرد دیگری ادامه دهید
۱۵۵.....	روز نوزدهم: مثل چسب بچسبید
۱۶۱.....	روز بیستم: تسلیم شوید
۱۶۵.....	روز بیست و یکم: پاک کنید، دوباره بررسی کنید، دوباره خوشحال شوید، تکرار کنید
۱۶۹.....	فصل پنجم: بی‌پروایی در خودتان بودن

پیشگفتار

«عادت‌های کله‌شق» کتابی است که وقتی شروع به خواندن آن می‌کنید، تا جمله‌ی آخر به خواندنش ادامه خواهید داد؛ این همان اتفاقی است که برای من افتاد و باعث شد تا تصمیم به ترجمه‌ی آن بگیرم. حتی اگر از جدید و به‌روز بودن کتاب و استقبال مخاطبین انگلیسی‌زبان از آن بگذریم، تفاوت اصلی «عادت‌های کله‌شق» با کتاب‌های مشابه، معرفی روش‌های کاملاً کاربردی برای ایجاد و از بین بردن عادت‌های مختلف، بیان ساده و ذکر مثال‌های ملموس است که نویسنده بسیاری از آن‌ها را در زندگی خودش و مراجعانش به کار برده است؛ همین امر باعث می‌شود تا بعد از خواندن «عادت‌های کله‌شق» احساس کنید مطالب مفیدی را یاد گرفته‌اید.

ترجمه‌ی چنین کتابی که سرشار از عبارات محاوره‌ای و تفاوت‌های فرهنگی است، نسبت به متون رسمی طرافت بیشتری می‌طلبد تا بتوان منظور نویسنده را با در نظر گرفتن شرایط فرهنگی کشور عزیزمان، کاملاً به خواننده منتقل کرد. از ویراستار محترم کتاب، خانم راضیه ایزد، بسیار ممنونم که با دقت و حوصله به من کمک کردند تا بتوانیم کتابی را به دست شما برسانیم که از خواندن آن لذت ببرید. از جناب آقای تقدمی، مدیر محترم انتشارات کتاب‌درمانی که زحمت معرفی و چاپ و نشر کتاب را کشیدند، بسیار متشکرم و در آخر از پدر و مادر عزیزم بسیار ممنونم که همیشه و همه‌جا حامی و پشتیبانم بودند و ترجمه‌ی این کتاب را به ایشان تقدیم می‌کنم.

امیدوارم که با خواندن این کتاب و اجرای راهکارهای معرفی شده، بتوانید عادت‌های مفیدی در خودتان ایجاد کنید و عادات مضر را ترک نمایید و در نهایت خودتان را بیشتر دوست داشته باشید؛ همان طور که نویسنده در آخرین جمله‌ی کتاب می‌گوید: «دوست داشتن تمام وجودتان، به سادگی یک عادت است؛ عادتی که قطعاً ارزشش را دارد.»

صفورا شریعتی نیا