

قدرت شروع ناقص

www.ketab.ir

جیمز کلیئر

زہرا دریاباری

آواز
علم

سرشناسه	: کلیر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت شروع ناقص : جستارهایی درباره‌ی بهتر انجام دادن کارها/جیمز کلیر؛ ترجمه‌ی زهرا دریاباری
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آواز علم، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.: نمودار؛ ۱۴×۲۱×۵/۵ س.م.
شابک	: 978-622-93658-6-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی Workbook Atomic Habits
موضوع	: موفقیت -- انگیزش Success Achievement motivation راه و رسم زندگی Conduct of life
شناسه افزوده	: رابین ردز Robin Reads
شناسه افزوده	: دریاباری، زهرا، ۱۳۷۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸

**آواز
علم**

مرکز بخش: ۰۹۳۰۲۴۳۴۵۰۹

قدرت شروع ناقص

جیمز کلیر - رابین ردز

زهرا دریاباری

ناشر: آواز علم

لیتوگرافی: بارنگ

چاپ: اطلس

نوبت چاپ اول ۱۴۰۲

تیراژ ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۶۵۸-۶-۱

Workbook Atomic Habits

فهرست محتوا

مقدمه.....	۹
درباره جیمز بیشتر بدانید:.....	۱۰
بخش اول: مفاهیم اولیه و اساسی.....	۱۵
چگونه تغییرات کوچک سبب ایجاد تفاوت‌های بزرگ می‌شوند.....	۱۵
فصل ۱: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی.....	۱۷
آنها چگونه به این موفقیت دست یافتند؟.....	۱۸
نیروی تغییر یک‌درصدی.....	۱۸
فلات پتانسیل نهفته.....	۱۹
پیامدها، اهداف و برنامه‌ریزی.....	۱۹
۱- افراد موفق و افراد ناموفق هر دو هدف یکسانی دارند.....	۲۰
۲- دستیابی به هدف یک تغییر موقتی است.....	۲۱
۳- اهداف، خوشحالی شما را محدود می‌کنند.....	۲۱
۴- اهداف، پیشرفت طولانی‌مدت را تضمین نمی‌کنند.....	۲۱
فهرست عادت: ارزیابی عادت‌های من.....	۲۴
نمونه‌هایی از عادات خوب:.....	۲۴
نمونه‌هایی از عادات بد:.....	۲۴
فصل ۲: چگونه عادت‌ها هویت (شاخص) شما را شکل می‌دهد؟.....	۲۵
شاخص در مقابل اهداف.....	۲۶
هویت خود را تغییر دهید تا از شما محافظت کند.....	۲۷
دیدگاه‌های کلیدی و مهم.....	۲۷
موضوعات مرتبط را شناسایی کنید.....	۲۸
اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید.....	۲۸
برنامه عملی شما.....	۲۸

فصل ۳: چطور می‌توانید در چهار مرحله ساده عادت‌های بهتری ایجاد

- کنید. ۳۰.....
- چرا عادت می‌کنیم؟ ۳۰.....
- چگونه عادت‌ها را بسازیم؟ ۳۱.....
- این چهار مرحله می‌تواند به دو مرحله تقسیم شود. ۳۲.....
- چهار قانون تغییر رفتار ۳۳.....
- دیدگاه‌های کلیدی و مهم ۳۴.....
- موضوعات مرتبط را شناسایی کنید ۳۴.....
- اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید ۳۴.....
- برنامه عملی من ۳۴.....
- چک لیست عملی من ۳۵.....
- بخش دوم: قانون اول: آن را قابل فهم کنید. ۳۷.....

فصل ۴: مردی که به نظر خوب نمی‌آمد ۳۹.....

- دیدگاه‌های مهم و کلیدی ۴۰.....
- موضوعات مرتبط را شناسایی کنید ۴۰.....
- اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید ۴۱.....
- فصل ۵: بهترین راه برای شروع یک عادت جدید ۴۳.....

- عملی کردن اهداف و برنامه‌ها ۴۳.....
- روی هم چیدن عادت ۴۴.....
- عادت جدید: من می‌خواهم مدیتیشن روزانه را شروع کنم. ۴۵.....

فصل ۶: به انگیزه اهمیت زیادی داده شده، در صورتی که محیط مهم‌تر از آن

- است. ۴۸.....
- محیط نقش اساسی در شکل رفتار انسان‌ها بازی می‌کند ۴۸.....
- محیط در نقش نشانه ۴۹.....
- چهارچوب کلی به‌عنوان یک نشانه ۴۹.....
- اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید ۵۰.....
- برنامه عملی شما ۵۱.....
- چک لیست عملی ۵۱.....
- فصل ۷: راز کنترل نفس ۵۲.....

- ۵۳..... دیدگاه‌های کلیدی مهم
- ۵۴..... موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
- ۵۴..... اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
- ۵۷..... بخش سوم: دومین قانون: آن را جذاب کنید
- فصل ۸: چطور می‌توانید یک عادت را طوری جذاب و خواستنی کنید که نتوانید در برابر انجام آن مقاومت کنید..... ۵۹
- ۵۹..... محرک‌های فوق عادی
- ۶۰..... میل شدید و دوپامین
- ۶۱..... بسته‌بندی عادت در فعالیتی وسوسه‌انگیز
- ۶۱..... دیدگاه‌های کلیدی و مهم
- ۶۲..... موضوعات مرتبط را مشخص کنید
- ۶۲..... اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
- فصل ۹: بخش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادات شما ۶۵
- ۶۶..... افراد تأثیرگذار و مقتدر در جامعه ما
- ۶۶..... افرادی که به ما نزدیک هستند
- ۶۷..... دیدگاه‌های کلیدی و مهم
- ۶۷..... موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
- ۶۸..... اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
- فصل ۱۰: چگونه می‌توانید عوامل ایجاد عادت‌های بدتان را پیدا کرده و آن را رفع کنید..... ۷۰
- ۷۰..... انگیزه‌های درونی
- ۷۱..... تغییری در ساختار فکری
- ۷۳..... دیدگاه‌های کلیدی و مهم
- ۷۳..... اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
- ۷۵..... بخش ۴: قانون سوم: آن را آسان کنید
- فصل ۱۱: به آرامی راه بروید اما هرگز به عقب برنگردید..... ۷۷
- ۷۷..... طرح‌ریزی در مقابل اجرا
- ۷۸..... چقدر طول می‌کشد تا یک عادت جدید شکل گیرد؟
- ۷۹..... دیدگاه‌های کلیدی و مهم

۷۹.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۷۹.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
۸۱.....	فصل ۱۲: قانون تلاش حداقلی
۸۱.....	مقاومت خود را کاهش دهید
۸۳.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۸۳.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۸۴.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
۸۴.....	فصل ۱۳: چگونه می‌توان با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای جلوی به تأخیر انداختن کارها را بگیریم
۸۶.....	انتخاب‌هایی که می‌کنیم
۸۷.....	فقط دو دقیقه طول می‌کشد
۸۸.....	عادت: هر شب قبل از خواب مطالعه کنید
۸۸.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۸۹.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۸۹.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
۹۱.....	فصل ۱۴: چطور می‌توان عادات خوب را اجتناب و عادات بد را ناممکن کرد...
۹۱.....	دستگاه‌های تعهد
۹۳.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۹۳.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۹۴.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
۹۵.....	بخش ۵: قانون چهارم: آن را رضایت‌بخش کنید
۹۷.....	فصل ۱۵: قانون مهم تغییر رفتار
۹۸.....	پاداش‌های فوری و با تأخیر
۹۹.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۹۹.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۱۰۰.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
۱۰۱.....	فصل ۱۶: چگونه هر روز به عادات خوب پایبند باشیم؟
۱۰۲.....	ردیابی برای همه افراد مناسب نیست
۱۰۳.....	وقتی یک عادت به پایان می‌رسد چه باید کرد؟
۱۰۴.....	ارزیابی کار اشتباه

۱۰۴.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۱۰۵.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۱۰۵.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
فصل ۱۷:	چگونه یک شریک مسئولیت‌پذیر و قابل‌اعتماد می‌تواند همه‌چیز را
۱۰۷.....	تغییر دهد؟
۱۰۸.....	قرارداد عادت
۱۰۸.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۱۰۸.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۱۰۹.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
۱۱۱.....	بخش ششم: تاکتیک‌های پیشرفته
۱۱۱.....	چگونه از صرفاً خوب بودن به واقعاً عالی بودن برسیم
فصل ۱۸:	حقیقت در مورد استعداد
۱۱۳.....	چه زمانی ژنتیک مهم است و چه زمانی اهمیت ندارد؟
۱۱۴.....	شخصیت و عادات شما
۱۱۶.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۱۱۶.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۱۱۶.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
فصل ۱۹:	قانون طلایی‌ها چطور می‌توان در زندگی و کار باانگیره ماند
۱۱۸.....	
۱۱۹.....	متمرکز ماندن
۱۲۰.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۱۲۰.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۱۲۰.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
فصل ۲۰:	مضرات ایجاد عادات خوب
۱۲۲.....	
۱۲۴.....	دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۱۲۴.....	موضوعات مرتبط را شناسایی کنید
۱۲۴.....	اهدافی که می‌خواهید به آن دست‌یابید
۱۲۶.....	نتیجه‌گیری
۱۲۶.....	اسرار نتایج ماندگار

مقدمه

اگر شما جز آن دسته افرادی هستید که می‌خواهید عادت‌های سالم ایجاد کنید اما به مشکل برخوردید، این کتاب راهی برای حل مشکل شما دارد. اینجا یاد می‌گیرید چگونه عادات بد خود را کنار گذاشته و عادات خوب را پیش بگیرید. پیاده‌سازی تکنیک‌های قابل اجرا و کاربردی که در کتاب به عنوان عادت‌های اتمی آمده، به شما کمک می‌کند تا عادات خود را تغییر دهید و به اهداف زندگی‌تان برسید.

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده که راهنما کتاب عملی باشد. برنامه‌های راهبردی در این کتاب کار به شما کمک می‌کند همه هم‌وغم خودتان را صرف کنید تا از استراتژی‌های جیمز کلیور به صورت عملی استفاده کنید.

این کتاب کار در نظر دارد به شما در زمینه پیشبرد عاداتی که داشتید کمک کند؛ تا زمانی که عادات خوب خود را بسازید و آنها را ادامه دهید. انجام فعالیت‌هایی که در کتاب کار آمده بدون شک به شما کمک می‌کند تا عادات خوب را انجام دهید، عادات بد را کنار گذاشته و زندگی بهتری را تجربه کنید.

در این کتاب کار هر فصل موارد زیر را ارائه می‌کند:

۱. خلاصه‌ای از مطالب با جزئیات کامل
۲. دیدگاه‌های کلیدی و مهم
۳. سؤالاتی که به شما در به دست آوردن اطلاعات مفید کمک می‌کند.