

تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه

عادت‌های اتمی

راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب
و از بین بردن عادت‌های بد

نویسنده

جیمز کلیر

مترجم

امیرعلی فتح‌الهی

www.ketab.ir

انتشارات پرثوآ



عادت‌های اتمی

- نویسنده: جیمز کلیر
- مترجم: امیرعلی فتح‌الهی
- طراح جلد: مهرشاد بنائی
- نشر: انتشارات پرثوآ
- ویراستار و صفحه‌آرایی: فریبا بادامی
- مشاور طرح: پخش راونیز
- چاپ و لیتو گرافی: فرشویه - بارنگ
- صحافی: راونیز
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۱-۵۲-۸
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه راونیز می‌باشد.

سرشناسه	کلیر، جیمز، Clear James
عنوان و نام پدیدآور	عادت‌های اتمی: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد / نویسنده: جیمز کلیر / مترجم: امیرعلی فتح‌الهی؛ ویراستار: فریبا بادامی
مشخصات نشر	مشهد: نشر پرثوآ، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۱-۵۲-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Atomic habits: tiny changes, remarkable results: an easy & proven way...., 2018
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «عادت‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد» توسط انتشارات میلکان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
یادداشت	بالای عنوان: تغییرات کوچک: نتایج قابل توجه
عنوان دیگر	عادت‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد
عنوان دیگر	تغییرات کوچک: نتایج قابل توجه
موضوع	عادت Habit
موضوع	ترک عادت Habit breaking
موضوع	رفتار - تغییر و تعدیل Behavior modification
شناسه افزوده	فتح‌الهی، امیرعلی، ۱۳۷۶، مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۳۲۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۲۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۱۵۸۷۰

پخش بین المللی کتاب راونیز
 ravniz_publish@yahoo.com

ایران - تهران

۶۶۴۰۱۵۴۶ - ۶۶۹۶۱۴۹۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- مقدمه: داستان من ۷
- اصول بنیادی: چرا تغییرات کوچک، باعث تحولات بزرگ می شود؟ ۱۷
- ۱- قدرت شگفت آور عادات اتمی ۱۷
- ۲- چگونه عادات تان، به هویت شما شکل می دهند؟ (و برعکس) ۳۲
- ۳- چگونه با ۴ گام ساده عادات بهتری بسازیم؟ ۴۴
- قانون اول: آن را آشکار و شفاف کنید ۵۷
- ۴- مردی که خوب به نظر نمی رسید ۵۷
- ۵- بهترین راه برای شروع یک عادت جدید ۶۵
- ۶- به انگیزه اهمیت زیادی داده اید؛ اغلب، محیط اهمیت بیشتری دارد ۷۵
- ۷- راز کنترل شخصی ۸۵
- قانون دوم: آن را جذاب کنید ۹۱
- ۸- چگونه یک عادت را مقاومت ناپذیر کنید؟ ۹۱
- ۹- نقش خانواده و دوستان در شکل گیری عادات ۱۰۲
- ۱۰- چگونه علل عادات بد را شناسایی کنیم و آن ها را رفع کنیم؟ ۱۱۲

- قانون سوم: آن را ساده کنید ۱۲۳
- ۱۱- آهسته قدم بردارید، ولی به عقب برنگردید ۱۲۳
- ۱۲- قانون کمترین تلاش ۱۲۹
- ۱۳- چگونه با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای، از اتلاف وقت جلوگیری کنیم؟ ۱۳۹
- ۱۴- چگونه عادات خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادات بد را ممتنع کنیم؟ ۱۴۷
- قانون چهارم: آن را رضایت‌بخش کنید ۱۵۷
- ۱۵- قانون اصلی تغییر رفتار ۱۵۷
- ۱۶- چگونه هرروز به عادات خوب پایبند باشیم؟ ۱۶۷
- ۱۷- چگونه یک شرکت در مسئولیت، می‌تواند همه چیز را تغییر دهد؟ ۱۷۷
- تاکتیک‌های پیشرفته: چگونه از خواب به عالی تبدیل شویم؟ ۱۸۵
- ۱۸- حقیقت درباره استعداد (چه زمان زل‌ها مهم هستند و چه زمان نیستند؟) ۱۸۵
- ۱۹- قانون طلایی: چگونه در کار و زندگی با انگیزه بمانیم؟ ۱۹۵
- ۲۰- نقطه ضعف‌های ایجاد عادات خوب ۲۰۳
- نتیجه‌گیری: راز نتایجی که ماندگار می‌شوند ۲۱۳
- ضمیمه: در ادامه چه باید بخوانید؟ ۲۱۷
- درس‌های کوچک از ۴ قانون ۲۱۷
- چگونه از این ایده‌ها در کسب‌وکار استفاده کنیم؟ ۲۲۳
- چگونه از این ایده‌ها در پرورش فرزندان مان استفاده کنیم؟ ۲۲۴

مقدمه

داستان من

روز آخر سال دوم دبیرستان یک چوب بیس بال به صورتم خورد. همین که هم کلاسیم چوب رو چرخوند، چوب از دستش رها شد و مستقیم پرت شد و خورد بین دو تا چشمم. لحظه ای که توپ بهم خورد رو، اصلاً یادم نمیاد. چوب، با چنان شدتی بهم خورد که دماغم رو داغون کرد. این ضربه باعث شد که بافت نرم مغزم به داخل جمجمه کوبیده بشه و انگار، دنیا دور سرم می چرخید. در کسری از ثانیه دماغم شکست، جمجمه ترک برداشت و کاسه چشمهام داغون شد.

وقتی چشم هام رو باز کردم؛ دیدم که یک سری بهم زل زدن و یک سری، این طرف و اون طرف میرن تا برام کمک بیان. پایین رو نگاه کردم و متوجه لکه های قرمز خون روی لباسم شدم. یکی از هم کلاسی هام، یه لباس از کوله پشتیش درآورد و به من داد. من سعی کردم باهاس، خونی که از دماغم میومدرو بند بیارم. شوکه و گیج شده بودم و نمی دونستم جراحتم چه قدر جدیه. معلم دستش رو دور شونه ام انداخت و باهم تا اتاق پرستار رفتیم که توی این مسیر؛ باید از کنار زمین پایین تپه و پشت مدرسه، رد می شدیم. همه با دستاشون منو گرفته بودن تا سرپا وایسم. عجله نکردیم و آروم راه می رفتیم و هیچ کس؛ متوجه نبود که هر دقیقه زودتر رسیدن هم، خیلی مهمه.