

عادت‌های اتمی

راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد
عادت‌های خوب و کنار گذاشتن
عادت‌های بد



- سرشناسه : کلیئر، جیمز
Clear, James
عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های اتمی/جیمز کلیئر؛ مترجم مهدیه شعبانی فقفوری؛ ویراستار مونا اصفهانی.
مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.
شابک: 978-622-6594-72-1
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: Atomic habits : tiny changes, remarkable results: an easy & proven ... [2018].
عنوان دیگر: عادت‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد.
موضوع: عادت
موضوع: Habit
موضوع: ترک عادت
موضوع: Habit breaking
موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع: Behavior modification
شناسه افزوده: شعبانی فقفوری، مهدیه، ۱۳۶۸ - مترجم
۳۳۵BF
رده بندی کنگره: ۲۴/۱۵۵
رده بندی دیویی: ۷۶۱۸۷۶۵
شماره کتابشناسی ملی:

نام کتاب:

عادت‌های اتمی

مولف:

جیمز کلیر

بررسی، گزینش و خلاصه‌نگاری:

تحریریه انتشارات مات

مترجم:

مهدیه شعبانی‌فقفوری

ویراستار:

مونا اصفهانی

طراح جلد:

آتلیه انتشارات مات

چاپ و صحافی:

چاپ نقطه

چاپ/شمارگان:

اول ۱۴۰۰ / ۵۰۰ نسخه

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۴۵۸۲-۷۲-۱



هرگونه کپی‌برداری، برداشت و اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر، منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخرررازی،

بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

نشریات
مات

پیشگفتار

اگر شما هم مثل ما باور دارید وقت طلاست و همچنان مانند ما عاشق کتاب و مطالعه هستید، ولی فرصت نمی‌کنید تمام کتاب‌هایی را بخوانید که دوست دارید، کتاب‌های مینی‌بوک را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

ما در مجموعه مینی‌بوک با حضور تعدادی متخصص و عشق کتاب، دور هم جمع شده‌ایم تا کتاب‌ها را به صورتی خلاصه کنیم که چند اتفاق جذاب و مفید در کنار آن بیفتد؛

اول اینکه زمان بسیار کمی برای مطالعه کتاب‌های مینی‌بوک صرف خواهید کرد.

و دیگر اینکه به دلیل نوع تقسیم‌بندی و خلاصه کردن کتاب، لذت مطالعه برای تان چند برابر خواهد شد.

نکته‌ای که برای اهالی مینی‌بوک اهمیت دارد و دغدغه‌ای جدی برای آن‌ها به شمار می‌آید، چگونگی خلاصه کردن کتاب‌هاست تا هیچ نکته مهم و اساسی از کتاب مرجع جا نمانده باشد.

از دیگر فوایدی که با کتاب‌های مینی‌بوکی ارتباط دارد، صرفه‌جویی در مصرف کاغذ، پرداخت هزینه کمتر، دعوت به مطالعه بیشتر و... است.

اهالی مینی‌بوک بر آن هستند تا شما را در انتخاب کتاب‌های مورد نظر خودتان در حوزه‌های مدیریت، روان‌شناسی و... کمک کنند و در عین حال حواس‌شان به سرعت و کمبود زمان نیز باشد تا خیلی خیلی سریع به نتیجه مطلوب برسید.