

۲. ۱۹۵۹۷

تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه

عادت‌های اثباتی

یک راه ساده و اثبات شده
برای ایجاد عادت‌های خوب
و شکستن عادت‌های بد

جیمز کلیر

ترجمه هادی بهمنی

سرشناسه	:	کلیر، جیمز . Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	:	عادت‌های اتمی/ جیمز کلیر، ترجمه هادی بهمنی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۸ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۰-۱
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Atomic Habits, 2018
موضوع	:	عادت‌ها، نحوه کار عادت، تغییر عادت
زده‌بندی کنگره	:	BF ۳۳۵ / ۵۸۴۲ ۱۳۹۷
زده‌بندی سی	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۵۵۷۳۰۰۶

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عادت‌های اتمی	:	عنوان
جیمز کلیر	:	مؤلف
هادی بهمنی	:	مترجم
مصطفی طرسکی	:	ویراستار
۱۴۰۱، بیست و دوم، ۱۰/۰۰۰ نسخه	:	زمان و نوبت چاپ
۵۸۰۰۰ نسخه	:	تیراژ کل تا کنون
نشر نوین توسعه	:	ناشر
۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۰-۱	:	شابک
۷۵,۰۰۰ تومان	:	قیمت

نقد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط‌زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

یادداشت ناشر

یکی از اولین کنجاووی‌هایمان در نشر نوین، موضوع عادت‌ها بود. اینکه عادت چیست، چگونه کار می‌کند و اصلاً چرا ایجاد می‌شود. سوالات جذابی که ما را به کتاب «قدرت عادت» نوشته چارلز داهیگ رساند. کتاب ارزشمندی که به‌شکلی جذاب و گیرا، زیربوم موضوع عادت‌ها را بررسی کرده است. در انتهای کتاب، بخش مختصری درباره نحوه به کار بردن این ایده‌ها در عمل وجود دارد؛ مطلبی بسیار مفید اما ناکافی.

نبود روشی بدون و ساده‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و تغییر عادت‌های بد، چالش اصلی ما و احتمالاً همه خوانندگان کتاب قدرت عادت در سراسر جهان بود. جیمز کلیر که زندگی‌اش را صرف شناخت عادت‌ها کرده است، با کتاب «عادت‌های اتمی» جوابی درخور و شایسته به این نیاز همگانی داد.

ما با افتخار، با خرید حق انحصاری ترجمه فارسی کتاب و با هماهنگی جیمز کلیر و انتشارات پنگوئن اقدام به چاپ این کتاب کردیم.

در انتها، از همراهی شما خوانندگان عزیز قدردانی می‌کنم. تمام اشتباهات و ایراداتی را که به ما اطلاع دادید، در چاپ فعلی برطرف و کل محتوای کتاب را بازنگری کردیم. امیدوارم از خواندن کتاب، لذت و بهره کافی ببرید.

مصطفی طرسکی

فهرست

مقدمه. داستان من ۹

اصول پایه) چرا تغییرات کوچک، موجب تفاوت‌های بزرگ می‌شوند ۲۱

۱. قدرت غافلگیرکننده عادت‌های اتمی ۲۳

۲. چگونه عادت‌های شما موجب شکل‌دهی به هویت‌تان می‌شوند (و بالعکس) ۴۱

۳. چگونه با ۴ گام ساده، عادت‌های بهتری بسازیم ۵۵

قانون اول) آن را شفاف و آشکار کنید ۷۱

۴. مردی که خوب به نظر می‌رسید ۷۳

۵. بهترین راه برای شروع یک عادت جدید ۸۳

۶. برای انگیزه اعتبار بیش‌ازحدی قائل شده‌اند؛ غالباً محیط اهمیت بیشتری دارد ۹۵

۷. راز کنترل شخصی ۱۰۷

قانون دوم) آن را جذاب کنید ۱۱۵

۸. چگونه یک عادت را غیرقابل مقاومت کنید ۱۱۷

۹. نقش خانواده و دوستان در شکل‌دهی به عادت‌ها ۱۲۹

۱۰. چگونه علل عادت‌های بد را شناسایی و اصلاح کنید ۱۴۱

قانون سوم) آن را ساده کنید ۱۵۳

۱۱. آرام جلو بروید، اما هیچ‌گاه عقب‌گرد نکنید ۱۵۵

۱۲. قانون کمترین تلاش ۱۶۳

۱۳. چگونه اتلاف وقت را با استفاده از قانون دودقیقه‌ای متوقف کنیم ۱۷۵

۱۴. چگونه عادت‌های خوب را ناگزیر و عادت‌های بد را محال کنیم ۱۸۵

قانون چهارم) آن را رضایت‌بخش کنید ۱۹۷

۱۵. قانون اساسی تغییر رفتار ۱۹۹

۱۶. چگونه هر روز به عادت‌های خوب پایبند بمانیم ۲۱۱

۱۷. چگونه یک همراه در مسئولیت می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد ۲۲۳

نقشه‌های پیشرفته) چگونه از کم‌وبیش خوب، به

واقعاً عالی تبدیل شوید ۲۳۳

۱۸. حقیقت استعداد (چه وقت زن‌ها مهم‌اند و چه وقت نیستند) ۲۳۵

۱۹. قانون طلایی: چگونه در زندگی و کار با انگیزه بمانیم ۲۴۹

۲۰. نقطه ضعف ایجاد عادت‌های خوب ۲۵۹

نتیجه‌گیری. راز نتایجی که ماندگار می‌شوند ۲۷۱

ضمیمه ۲۷۵

در ادامه چه چیزی را باید مطالعه کنید ۲۷۶

درس‌های کوچک برگرفته از چهار قانون ۲۷۷

نحوه اعمال این ایده‌ها در کسب‌وکار ۲۸۴

نحوه اعمال این ایده‌ها در پرورش فرزند ۲۸۵