

کتاب کار خرده عادت‌ها

(تقویت عادات خوب و حذف عادات بد)

نویسنده: جیمز کلیر

مترجمین:

صونا عبدالله زاده بقایی

دکتر نجیبه اکبرزاده امیردهی

دکتر امینه کاشانیان

ویراستار: دکتر سمیه محمدی تیله نویی



سرشناسه	:	کلیر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب کار خرده عادت‌ها: (تقویت عادات خوب و حذف عادات بد) / نویسنده جیمز کلیر؛ مترجمین صونا عبداله‌زاده بقایی، نجیبه اکبرزاده امیردهی، امینه کاشانیان؛ ویراستار سمیه محمدی تیله‌نویی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۱۰۰ ص.
شابک	:	۹۷۸۶۲۲۵۸۷۵۲۴۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Atomic habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones.
عنوان دیگر	:	تقویت عادات خوب و حذف عادات بد.
عنوان دیگر	:	عادت‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد.
موضوع	:	عادت Habit شکستن عادت Habit breaking رفتار - تغییر و تعدیل Behavior modification
شناسه افزوده	:	عبداله‌زاده، صونا، ۱۳۵۷-، مترجم
شناسه افزوده	:	اکبرزاده امیردهی، نجیبه، ۱۳۵۳-، مترجم
شناسه افزوده	:	کاشانیان، امینه، ۱۳۶۲-، مترجم
شناسه افزوده	:	محمدی، سمیه، ۱۳۶۱ اردیبهشت -، ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	BF335
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۹۸۰۵۴۰
وضعیت رکورد	:	فیبا

کتاب کار خرده عادت‌ها

صونا عبدالله زاده بقایی، دکتر نجیبه اکبرزاده امیردهی،

✍ مترجمین:

دکتر امینه کاشانیان

برگ و باد

✍ ناشر

۱۰۰ نسخه

✍ شمارگان

چاپ اول ۱۴۰۱

✍ نوبت

۵۰۰۰ تومان

✍ قیمت

ISBN: 9786225875241



مرکز فروش کتاب:

☎ ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

📷 @nashr.bargobad

✉ ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

مرور کلی..... ۱

مقدمه..... ۳

بخش یک: مبانی: چرا تغییرات کوچک، تفاوت‌های بزرگ ایجاد می‌کند؟

فصل اول: قدرت شگفت‌انگیز خرده عادات‌ها..... ۵

فصل دوم: عادات‌ها و هویت..... ۱۱

فصل سوم: چهار مرحله‌ی ساخت عادات خوب..... ۱۵

بخش دو: قانون اول: آشکارسازی عادات

فصل چهارم: مردی با چهره‌ی غیرطبیعی..... ۱۹

فصل پنجم: بهترین راه برای شروع عادت جدید..... ۲۴

فصل ششم: انگیزه‌ی اغراق شده و محیط..... ۲۸

فصل هفتم: راز خودکنترلی..... ۳۱

بخش سوم: قانون دوم: جذاب‌سازی عادات

فصل هشتم: مقاومت‌ناپذیری عادات..... ۳۵

فصل نهم: نقش خانواده در شکل‌گیری عادات..... ۳۹

فصل دهم: شناسایی عادات بد و اصلاح آن..... ۴۲

بخش چهارم: قانون سوم: راحت بگیر

فصل یازدهم: آهسته و پیوسته..... ۴۵

فصل دوازدهم: تلاش بی‌وقفه..... ۴۸

فصل سیزدهم: دو دقیقه (توقف، تعلل و تعویق)..... ۵۳

فصل چهاردهم: چگونگی تغییر عادات خوب و بد..... ۵۷

مقدمه

در کتاب خرده عادت‌ها نویسنده رنجی را که به دلیل جراحت مرگبار بر اثر برخورد تصادفی چوب بیسبال به صورتش در دوران دبیرستان کشیده است را توصیف می‌کند. این تجربه و بهبودی پس از آن زندگی جیمز کلیر را به طور کلی تغییر داد. رنجی که از این آسیب متحمل شد نه تنها رویای او برای تبدیل شدن به یک بازیکن بیسبال حرفه‌ای را تغییر داد بلکه سبب تحول خودش نیز گشت و تصمیمی گرفت که شاید در شرایط دیگر نمی‌گرفت. در دانشگاه تلاش بسیار کرد و شروع به پایه‌ریزی عادت‌های خوب کرد که تمام عمر همراه او باقی ماندند.

وقتی اعتماد به نفس و نیروی بدنی خود را بازیافت متوجه شد عادات روزانه اش چه قدر در سوق دادن او برای تبدیل شدن به یک بازیکن بیسبال حرفه‌ای نقش داشته‌اند. زمانی که در دانشگاه بیسبون یک ورزشکار بود شروع به ایجاد عادات مثبت در زندگی خود نمود، عادات مضر را متوقف کرد و به توانایی‌های واقعی خود پی برد. کلیر که از قدرت عادت‌ها شگفت زده شده بود به صورت همزمان درباره‌ی آن نوشت که چگونه تغییرات کوچک می‌توانند اثر شگفت‌انگیزی داشته باشند و موجب رشد و پیشرفت افراد شوند. او کم‌کم بیش از ۲۰۰۰۰۰ مخاطب پیدا کرد که مطالبش را می‌خواندند و دنبال می‌کردند تا جایی که در نهایت سبب انتشار این کتاب شد.

در ادامه فصل به فصل مواردی مانند : اطلاعاتی در مورد نویسنده، خود کتاب، سوالات، بحث‌ها، عادت‌های شخصی، لیستی از پیشنهادهایی برای خواندن، رسانه‌های اجتماعی، وبلاگها و مقالات، مجلات و کتاب‌ها را با هم بررسی می‌کنیم. مثل یک شیرجه‌ی عمیق در استخر، شما هم از تجزیه و تحلیل جامع و راهنمایی‌ها و اصولی که در این کتاب توضیح داده شده‌اند، استفاده کنید. از شما سپاسگزارم که در این سفر به ما ملحق می‌شوید.