

عادت های اتمی

جیمز کلیر

www.ketab.ir

علی خوروش

سرشناسه	: کلیر، جیمز
عنوان و نام پدیدآور	: Clear, James
مشخصات نشر	: عادت های اتمی / جیمز کلیر ؛ [مترجم] علی خورش.
مشخصات ظاهری	: تهران: الماس دانش، ۱۴۰۱.
شابک	: ۲۹۸ص: نمودار.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۲۴۵-۵
یادداشت	: فیپا
موضوع	: tiny changes, : Atomic habits : عنوان اصلی : proven way to & remarkable results : an easy break bad ones , & good habits build
شناسه افزوده	: رفتار -- تغییر و تعدیل , Habit breaking , ترک عادت, عادت, Behavior modification, مترجم خورش، علی، ۱۳۵۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۴۵۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۱۶۰۹۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

عادت های اتمی

ناشر: الماس دانش

جیمز کلیر

علی خورش

چاپ و صحافی: جباری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراز: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۲۴۵-۵

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

آدرس: میدان انقلاب خیابان رشتچی بن بست یکم پلاک ۴ واحد ۳-۶۶۱۲۵۶۹۴

مقدمه.....	۱۰
داستان من.....	۱۰
چرا و چگونه این کتاب را نوشتم.....	۱۸
این کتاب چطور به شما کمک خواهد کرد.....	۱۹
اصول بنیادی.....	۲۳
فصل: ۱.....	۲۴
قدرت شگفت انگیز عادت های اتمی.....	۲۴
چرا عادت های کوچک تفاوت های بزرگ ایجاد می کنند؟.....	۲۶
هر روز یک درصد بهتر.....	۲۷
ترکیب مثبت.....	۳۱
ترکیب های منفی.....	۳۲
ظاهر واقعی پیشرفت چگونه است.....	۳۲
سطح پتانسیل پنهان.....	۳۵
سیستمی از عادت های اتمی.....	۴۱
جمع بندی فصل.....	۴۲
فصل: ۲.....	۴۳
چگونه عادت های شما به هویت تان شکل می دهند (و بالعکس).....	۴۳

۴۴	لایه های سه گانه‌ی تغییر رفتار
۵۲	فرآیند دومرحله ای تغییر هویت
۵۷	دلیل واقعی اهمیت عادت
۵۹	خلاصه ی فصل
۶۱	فصل: ۳
۶۱	ایجاد کردن عادت های بهتر در چهار گام ساده
۶۳	چرا مغز ما عادت ها را میسازد
۶۶	عادت ها به لحاظ علمی چطور عمل می کنند
۷۵	چهار قانون تغییر رفتار
۷۸	خلاصه ی فصل
۷۹	قانون اول
۷۹	آن را واضح کنید
۸۰	فصل: ۴
۸۰	مردی که به نظر نمی رسید
۸۴	کارت امتیاز عادت ها
۹۲	فصل: ۵
۹۲	بهترین راه شروع یک عادت جدید
۹۸	فرمول اثبات عادت ها:
۱۰۶	خلاصه ی فصل

۱۰۷..... فصل: ۶

۱۰۷..... به انگیزه بیش از حد اهمیت داده اند؛ اغلب محیط مهم تر است

۱۱۵..... چیدمان یعنی سرنخ

۱۲۰..... خلاصه ی فصل

۱۲۱..... فصل: ۷

۱۲۱..... راز خویشتن داری

۱۲۷..... خلاصه ی فصل

۱۲۸..... چطور یک عادت خوب ایجاد کنیم

۱۲۸..... چطور یک عادت بد را بشکنیم

۱۲۹..... قانون دوم

۱۲۹..... آن را جذاب کنید

۱۳۰..... فصل: ۸

۱۳۰..... چطور یک عادت را مقاومت نپذیر کنیم

۱۳۵..... حلقه ی باز خورد تحت تاثیر دوپامین

۱۳۸..... بالا رفتن دوپامین

۱۴۰..... چطور از بسته بندی خواسته ها برای جذاب تر کردن

۱۴۰..... عادت های خود استفاده کنیم

۱۴۵..... خلاصه ی فصل

۱۴۶..... فصل: ۹

۱۴۶..... نقش خانواده و دوستان در شکل گیری عادت های شما

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان توپ بیسبال به صورتم خورد. زمانی که یکی از همکلاسی‌هایم یک چرخش کامل انجام داد ناگهان چوب از دستش سر خورد، یک راست به سمت من آمد و قبل از این که بتوانم واکنشی نشان بدهم درست به بالای بینی‌ام خورد. چیزی از آن لحظه به یاد نمی‌آورم.

چوب بیسبال با چنان نیرویی به صورتم خورد که استخوان بینی‌ام خرد شد و به صورت U شکل درآمد. ضربه، بافت نرم مغزم را محکم به جمجمه‌ام کوبید. بلافاصله تمام سرم منورم شد. در کمتر از یک ثانیه بینی‌ام خرد شد و چند جای جمجمه و کاسه‌ی چشم‌هایم شکست.

وقتی چشم‌هایم را باز کردم همه به من نگاه می‌کردند و برای کمک به این طرف و آن طرف می‌دویدند. نگاهی به پایین انداختم و لکه‌های خون را روی لباسم دیدم. یکی از همکلاسی‌هایم پیراهنی را از کوله‌پشتی‌اش درآورد و به من داد. با استفاده از این پیراهن جلوی خونریزی بینی‌ام را گرفتم. کاملاً گیج و میبهوت شده بودم و نمی‌دانستم شدت آسیب چقدر است.

معلم دستش را دور کتفم حلقه کرد و با هم مسیر طولانی تا اتاق کمک‌های اولیه را پیاده رفتیم. تمام طول زمین، تپه‌ی کنار زمین و فاصله‌ی آنجا تا مدرسه را طی کردیم. هربار یک نفر دستش را به پهلوی من می‌گرفت تا تعادلم را از دست ندهم. خیلی آهسته راه می‌رفتیم. هیچکس نمی‌دانست این لحظات چقدر حیاتی است.