۲.۱۹۵۹۷

تغییرات کوچک، نتایج بزرگ

عادت‌های اتمی

www.ketab.ir

یک راه ساده و اثبات‌شده برای
ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

جیمز کلیر
ترجمهٔ هادی بهمنی

سرشناسه	:	کلیر، جیمز . Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	:	عادت‌های اتمی/ جیمز کلیر، ترجمهٔ هادی بهمنی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۶۴ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۰-۱
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Atomic Habits, 2018
موضوع	:	عادت‌ها، نحوهٔ کار عادت، تغییر عادت
رده‌بندی کنگره	:	BF ۳۳۵ /ک۸ع۲ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۵۵۷۳۰۰۶

www.ketab.ir

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

نشر نوین

عنوان	:	عادت‌های اتمی
مؤلف	:	جیمز کلیر
مترجم	:	هادی بهمنی
ویراستار	:	مصطفی طرسکی
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، چهل‌ویکم، ۳۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تا کنون	:	۱۳۶/۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۰-۱
قیمت	:	۲۷۹,۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

یادداشت ناشر

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

نبود روشی مدون و ساده‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و تغییر عادت‌های بد، چالش اصلی ما و احتمالاً همهٔ 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 ترجمهٔ 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 بهرهٔ کافی ببرید.

مصطفی طرسکی

www.ketab.ir

فهرست

مقدمه. داستان من ۹

اصول پایه) چرا تغییرات کوچک، موجب تفاوت‌های بزرگ می‌شوند ۱۹

۱. قدرت غافلگیرکنندهٔ عادت‌های اتمی ۲۱

۲. چگونه عادت‌های شما موجب شکل‌دهی به هویت‌تان می‌شوند (و برعکس) ۳۷

۳. چگونه با ۴ گام ساده، عادت‌های بهتری بسازیم ۴۹

قانون اول) آن را شفاف و آشکار کنید ۶۳

۴. مردی که خوب به نظر نمی‌رسید ۶۵

۵. بهترین راه برای شروع یک عادت جدید ۷۵

۶. برای انگیزه اعتبار بیش‌ازحدی قائل شده‌اند؛ غالباً محیط اهمیت بیشتری دارد ۸۷

۷. راز کنترل شخصی ۹۷

قانون دوم) آن را جذاب کنید ۱۰۵

۸. چگونه یک عادت را غیرقابل مقاومت کنید ۱۰۷

۹. نقش خانواده و دوستان در شکل‌دهی به عادت‌ها ۱۱۹

۱۰. چگونه علل عادت‌های بد را شناسایی و اصلاح کنید ۱۲۹

قانون سوم) آن را ساده کنید ۱۴۱

۱۱. آرام جلو بروید، اما هیچ‌گاه عقب‌گرد نکنید ۱۴۳

۱۲. قانون کمترین تلاش ۱۴۹

www.ketab.ir

۱۳. چگونه اتلاف وقت را با استفاده از قانون دودقیقه‌ای متوقف کنیم ۱۵۹
۱۴. چگونه عادت‌های خوب را ناگزیر و عادت‌های بد را محال کنیم ۱۶۹

قانون چهارم) آن را رضایت‌بخش کنید ۱۸۱
۱۵. قانون اساسی تغییر رفتار ۱۸۳
۱۶. چگونه هر روز به عادت‌های خوب پایبند بمانیم ۱۹۵
۱۷. چگونه یک همراه در مسئولیت می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد ۲۰۵

تاکتیک‌های پیشرفته) چگونه از کم‌وبیش خوب، واقعاً عالی تبدیل شوید ۲۱۵
۱۸. حقیقتِ استعداد (چه‌وقت ژن‌ها مهم‌اند و چه‌وقت نیستند) ۲۱۷
۱۹. قانون طلایی: چگونه در زندگی و کار، باانگیزه بمانیم ۲۲۹
۲۰. نقطه‌ضعف ایجاد عادت‌های خوب ۲۳۷
نتیجه‌گیری. راز نتایجی که ماندگار می‌شوند ۲۴۹

ضمیمه ۲۵۳
در ادامه چه چیزی را باید مطالعه کنید ۲۵۴
درس‌های کوچک برگرفته از چهار قانون ۲۵۵
نحوهٔ اعمال این ایده‌ها در کسب‌وکار ۲۶۱
منابع ۲۶۲

www.ketab.ir