

۲.۱۹۵۹۷

تغییرات کوچک، نتایج بزرگ



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

جیمز کلیر

ترجمه هادی بهمنی

کلیر، جیمز .	سرشناسه
عادت‌های اتمی / جیمز کلیر، ترجمه هادی بهمنی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷	مشخصات نشر
صفحه ۲۶۴	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۰-۱	شابک
فیبا	فهرستنويسي
عنوان اصلی: Atomic Habits, 2018	پادداشت
عادت‌ها، نحوه کار عادت، تغییر عادت	موضوع
BF ۳۳۵ / ک۸۴۲ ۱۳۹۷	ردیبندی کنگره
۱۵۵/۲۴	ردیبندی ذیویو
۵۵۷۳۰۰۶	شماره کتاب‌شناسی ملی

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



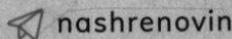
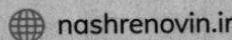
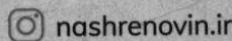
نشر نوین

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

تعهد مابه یاری 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 تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.



یادداشت ناشر

یکی از اولین کنجدکاوی‌های میان 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» نوشته چارلز داهیگ رساند. کتاب ارزشمندی که به شکلی جذاب و گیرا، زیروبم موضوع عادت‌ها را بررسی کرده است. در انتهای کتاب، بخش مختصی درباره نحوه 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 همه خوانندگان کتاب قدرت عادت در سراسر جهان بود. جیمز کلیر که زندگی اش 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 انتهای، 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 ۱۹

۱. قدرت غافلگیرکننده 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 تکان‌ناکش ۶۳

۴. مردی که خوب به نظر نمی‌رسید ۶۵

۵. بهترین راه برای شروع یک عادت جدید ۷۵

۶. برای انگیزه اعتبار بیش از حدی 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

۱۳. چگونه اتلاف وقت را با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای 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 پابیند بمانیم ۱۹۵

۱۷. چگونه همراه در مسئولیت می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد ۲۰۵

تا کنیتهای پیش‌رفته) چگونه از کم‌وبیش خوب،

نقطه‌ای عالی تبدیل شوید ۲۱۵

۱۸. حقیقت استعداد (چه وقت زن‌ها مهم‌اند و چه وقت نیستند) ۲۱۷

۱۹. قانون طلایی: چگونه در زندگی و کار، بالانگیزه بمانیم ۲۲۹

۲۰. نقطه ضعف ایجاد عادت‌های خوب ۲۳۷

نتیجه‌گیری. راز نتایجی که ماندگار می‌شوند ۲۴۹

۲۵۳ صمیمه

در ادامه چه چیزی را باید مطالعه کنید ۲۵۴

درس‌های کوچک برگرفته از چهار قانون ۲۵۵

نحوه اعمال این ایده‌ها در کسب و کار ۲۶۱

منابع ۲۶۲