

عادت‌های اتمی

روش‌های آسان و اثبات شده برای ایجاد
عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

تغییراتی که منجر به رسیدن به نتایج بزرگ

شما را میسر می‌کند

مترجم: مهتاب ریسی



انتشارات نیلوفر

کلیئر، جیمز، Clear, James
عادت‌های اتمی / جیمز کلیئر؛ ترجمه مهتاب ویسی
تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۹
ص. ۲۹۶
۹۷۸-۶۲۲-۲۵۸-۰۱۷-۹
فیبا

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
یادداشت

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

BF ۳۳۵

۱۵۵/۲۴

۶۱۸۲۴۲۲

عنوان اصلی: Atomic habits: tiny changes, remarkable results: an easy & proven way to build good habits & break bad ones.

کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «عادت‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد» در سال ۱۳۹۷ توسط انتشارات میلکان و سپس در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
عادت، ترگ عادت، رفتار - تغییر و تعدیل
ویسی، مهتاب، ۱۳۵۹ - مترجم.

BF ۳۳۵

۱۵۵/۲۴

۶۱۸۲۴۲۲

عادت‌های اتمی

روسی آسان و اثبات شده برای ایجاد
عادت‌ها - خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلیئر

مترجم: مهتاب ویسی

ناشر: انتشارات نیک و

طرح جلد و صفحه‌آرایی: میرو

نوبت چاپ اول ۱۳۹۹

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۵۸ - ۰۱۷ - ۹

قیمت: ۶۴۰۰۰ تومان



انتشارات نیک فرجام

مرکز بخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، بلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

- داستان من ۹
- روند بهبودی ۱۲
- چطور من عادت‌ها را آموختم ۱۴
- ۱- قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی ۲۱
- ۲- چطور عادت‌ها هویت ما را شکل می‌دهند ۴۱
- ۳- چطور در چهار مرحله‌ی ساده ۵۷
- قانون اول: آن را مشخص و واضح سازید ۷۳
- ۴- مردی که خوب به نظر نمی‌رسد ۷۳
- ۵- بهترین روش برای آغاز کردن عادت‌ی جدید ۸۴
- ۶- در توصیف اهمیت انگیزه‌ی اغراق می‌شود ۹۷
- ۷- راز کنترل نفس ۱۱۰
- قانون دوم: آن را جذاب جلوه دهید ۱۱۹
- ۸- چگونه می‌توانید عادت‌ی را مقاوم‌تر کنید؟ ۱۱۹
- ۹- نقش خانواده و دوستان در شکل‌دهی عادت‌های شما ۱۳۳
- ۱۰- چطور می‌توانید عادت‌های بد را شناسایی ۱۴۶

- ۱۶۱ قانون سوم: آن را آسان کنید
- ۱۶۱ ۱۱- به آرامی گام بردارید، اما هیچ‌گاه به عقب بازنگردید
- ۱۶۹ ۱۲- قانون به‌کارگیری نیرو و انرژی حداقل
- ۱۸۲ ۱۳- چگونه با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای می‌توانید
- ۱۹۴ ۱۴- چگونه می‌توانیم عادت‌های خوب را قطعی و
- ۲۰۷ قانون چهارم: آن را رضایت‌بخش کنید
- ۲۰۷ ۱۵- قانون اصلی تغییر رفتار
- ۲۲۱ ۱۶- چگونه می‌توانیم هر روز عادت‌های خوب را در پیش بگیریم؟
- ۲۳۴ ۱۷- چگونه می‌توانیم به‌کارگیری یک همراه برای ناظر بودن
- ۲۴۵ تاکتیک‌های پیشرفته چگونه می‌توانیم از خوب بودن و عادی بودن
- ۲۴۵ ۱۸- حقیقتی در مورد استفاده از عادت‌ها
- ۲۶۰ ۱۹- قانون گلدن لاکس
- ۲۷۱ ۲۰- نقطه‌ضعف به وجود آوردن عادت‌های خوب
- ۲۸۵ نتیجه: راز ماندگاری نتایج
- ۲۸۸ ضمیمه: پس از خواندن این کتاب چه چیزی را باید بدانید؟
- ۲۸۹ درس‌های کوچکی از این چهار قانون