

کلیر، جیمز

Clear, James

عادت‌های اتمی: تغییرات کوچک، نتایج عالی / نویسنده جیمز کلیر؛ ترجمه لادن شریعتزاده

ویراستار محمد علی پور

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹

۳۴۴ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۵۶-۲

فیفا

Atomic habits: tiny changes, remarkable results: an easy & proven way to build good habits & break bad ones, 2018

عادت‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد

Habit

Habit breaking عادت

Behavior modification تغییر و تعدیل

شریعتزاده جنیدی، لادن، ۱۳۴۲ - مرجع

BF۳

۲۴/۱۵۵

۶۰۸۳/۱

عادت‌های اتمی

نویسنده: جیمز کلیر

ترجمه: لادن شریعتزاده

ویراستار: محمد علی پور

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۵۶-۲

ISBN: 978-622-220-156-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۳.....	مقدمه: داستان من
۲۵.....	ارکان اساسی: چرا تغییرات بسیار کوچک، تفاوت‌های بزرگ.....
۲۷.....	۱ قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتد.....
۴۹.....	۲ چطور عادت‌های شما هویتتان را شکل می‌دهد (برعکس).....
۶۷.....	۳ چطور می‌توان در ۴ گام ساده، عادت‌های بهتری ایجاد کرد.....
۸۵.....	قانون اول: آن را آشکار و روشن کنید.....
۸۷.....	۴ مردی که درست به نظر نمی‌آمد.....
۹۹.....	۵ بهترین روش برای شروع یک عادت جدید.....
۱۱۳.....	۶ به انگیزه زیاد اهمیت داده می‌شود؛ اغلب محیط است که بیشتر اهمیت دارد.....
۱۲۷.....	۷ راز کنترل خود (خودکنترلی).....
۱۳۷.....	قانون دوم: آن را جذاب کنید.....
۱۳۹.....	۸ چطور عادت‌های مقاوم‌ناپذیر کنیم.....
۱۵۵.....	۹ نقش خانواده و دوستان در شکل دادن عادت‌هایتان.....
۱۶۹.....	۱۰ چطور علت عادت‌های بدتان را پیدا و آن‌ها را اصلاح کنید.....
۱۸۵.....	قانون سوم: آن را آسان کنید.....
۱۸۷.....	۱۱ آهسته راه بروید، اما هرگز به عقب برنگردید.....
۱۹۷.....	۱۲ قانون تلاش حداقل.....

- ۱۳ چطور با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای، تأخیر در کارها را متوقف سازید..... ۲۱۱
- ۱۴ چطور عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادت‌های بد را غیرممکن سازیم..... ۲۲۵
- قانون چهارم: آن را رضایت‌بخش کنید..... ۲۳۷**
- ۱۵ قانون اصلی تغییر رفتار..... ۲۳۹
- ۱۶ چطور هر روز به عادت‌های خوب روی بیاورید..... ۲۵۵
- ۱۷ چطور یک همسر مسئولیت‌پذیر می‌تواند همه چیز را تغییر دهد..... ۲۶۹
- شماره‌های پیشرفته: چطور از خوب بودن محض، به عالی بودن..... ۲۸۱**
- ۱۸ رفعت دربارهٔ استعداد (چه زمانی ژن‌ها اهمیت دارند و چه زمانی ندارند)..... ۲۸۳
- ۱۹ قانون والدینی: ظاهر در کار و زندگی، باانگیزه باقی بمانیم..... ۲۹۷
- ۲۰ مضرات ایجاد عادت‌های خوب..... ۳۰۹
- نتیجه‌گیری: راز تایمی که می‌مانند..... ۳۲۵**
- پیوست..... ۳۲۹**
- بعداً چه چیزی را باید بخوانید..... ۳۳۱
- درس‌هایی کوچک از این چهار قانون..... ۳۳۳
- چطور از این ایده‌ها برای کار استفاده کنید..... ۳۴۱
- چطور از این ایده‌ها برای امور والدینی استفاده کنید..... ۳۴۳

مقدمه

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان بودم که یک حربه بیسبال به صورتم اصابت کرد. وقتی همکلاسی‌ام در حال چرخاندن چوب بیهوشی از دستش سر خورد و درست بین چشم‌هایم به صورتم اصابت کرد. از آن لحظه چیزی به خاطر ندارم.

چوب با چنان سرعتی به صورتم برخورد کرد که به‌صورت یک U بدشکل درآورد. این تصادف بافت نرم مغزم را با شدت به‌طوری قسمت داخلی جمجمه‌ام فرستاد. بلافاصله موجی از تورم سرتاسر سرم را فرا گرفت. در این حادثه، یک بینی شکسته داشتم، چند شکستگی در جمجمه و دو حفره چشم فرو رفته.

وقتی چشم‌هایم را گشودم، دیدم مردم به من خیره شده‌اند و برای کمک می‌دوند. به پایین نگاه کردم و متوجه لکه‌های قرمزرنگی روی لباسم شدم. یکی از همکلاسی‌هایم پیراهنش را درآورد و به من داد. من هم آن را روی بینی‌ام که شکسته بود گذاشتم تا جلوی خون‌ریزی را بگیرم. شوکه و سردرگم شده بودم، نمی‌دانستم به چه شدتی مجروح شده‌ام.