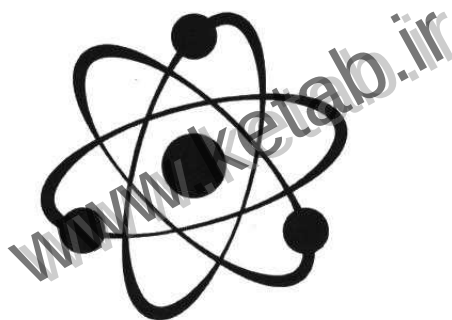


عادت‌های اتمی



جیمز کلیر

ترجمه مسعود قاسمی



www.ketab.ir
سرشناسه: کلیور، جیمز (clear, james).
عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های اتمی: جیمز کلیور / مترجم: مسعود قاسمی.

مشخصات نشر: قم: آیین شریعت، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.

شابک: ۷-۸-۹۴۲۴۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.

یادداشت: عنوان اصلی: Atomic habits.

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

موضوع: عادت / Habit

موضوع: ترک عادت / Habit breaking

موضوع: رفتار - تغییر و تعدیل / Behavior modification

شناسه افزوده: قاسمی، مسعود، ۱۳۷۲ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: BF ۳۳۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵ / ۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۰۶۶۷

912 - 451 - 3119 Shariat_pub shariatpublication@gmail.com	
جدیدترین محصولات با تخفیف ویژه را در فروشگاه فراسی دنبال کنید: WWW.FARASI.IR	
#اولین - دوست - بهترین - دوست	با ارسال (P60) به شماره (۳۰۰۰۳۲۱۹) در قرعه‌کشی ما شرکت نمایید.

عادت‌های اتمی

جیمز کلیبر

ترجمه‌ی مسعود قاسمی

www.ketab.ir

ناشر: آیین شریعت
ناظر و مدیر آماده‌سازی: محمد شریعتی
طراح و صفحه‌آرا: محسن شریفی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریعت
نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - بها: ۱۹۰/۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۴۰-۸-۷

تمامی حقوق این اثر، محفوظ است؛ و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی
حق چاپ، برداشت و کپی‌برداری تمام یا قسمتی از این اثر را، خواه
به صورت چاپ، فتوکپی و جزوه، مگر با اجازه کتبی ندارد. متخلفین به
موجب بند (۵) از ماده (۲) قانون حمایت از ناشران و مؤلفان
تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست مطالب

۹	معرفی
۹	داستان من
۱۲	بهبود من
۱۴	چگونه دربارهٔ عادت‌ها یاد گرفتیم؟
۱۶	چگونه و چرا این کتاب را نوشتیم؟
۱۸	این کتاب چه منفعتی برای شما خواهد داشت؟

اصول بنیادی؛ چرا تغییرات کوچک منجر به تفاوت‌های بزرگ می‌شوند؟ / ۲۳

۲۵	۱ / قدرت غافلگیرکننده عادت‌های اتمی
۲۸	چرا عادت‌های کوچک منجر به تفاوت‌های بزرگ می‌شوند؟
۲۹	پیشرفت ۱ درصدی روزانه
۳۳	شکل حقیقی پیشرفت
۳۶	فلات ظرفیت بالقوه متأخر
۳۷	اهداف را فراموش کنید و در عوض، بر روی نظام‌ها تمرکز کنید
۴۲	نظامی مبتنی بر عادت‌های اتمی
۴۴	۲ / عادت‌های شما چگونه هویتان را شکل می‌دهند (و بالعکس)؟
۴۵	لایه‌های سه‌گانه تغییر رفتار
۵۲	فرآیند دو مرحله‌ای تغییر هویت
۵۷	دلیل واقعی اهمیت عادت‌ها

- ۳ / چگونه با برداشتن چهار گام ساده، عادت‌هایی بهتر ایجاد کنیم؟ ۶۰
- چرا مغز شما عادت‌ها را ایجاد می‌کند؟ ۶۲
- علم نحوه عملکرد عادت‌ها ۶۵
- حلقه عادت ۶۸
- چهار قانون تغییر رفتار ۷۳

قانون اول: عادت مورد نظر را به شکلی واضح و علنی درآورید / ۷۷

- ۴ / مردی که به نظر نمی‌رسید حال خوبی داشته باشد ۷۹
- کارت امتیاز عادت‌ها ۸۳
- ۵ / بهترین روش شروع یک عادت جدید ۹۰
- انباشته‌سازی عادت: برنامه‌ای ساده در جهت نوسازی عادت‌ها ۹۴
- چرا این مسئله حائز اهمیت است؟ ۹۶
- ۶ / در اهمیت انگیزه اغراق شده است؛ دو اغلب اوقات، محیط از اهمیت بیشتری برخوردار است ۱۰۳
- چگونه محیط پیرامون خود را با محوریت موفقیت طراحی کنید؟ ۱۰۷
- زمینه محیطی، همان نشانه است ۱۱۰
- ۷ / رمز و راز خویش‌نمایی ۱۱۶

قانون دوم: عادت مورد نظر را به شکلی جذاب درآورید / ۱۲۵

- ۸ / چگونه یک عادت را به شکلی در آوریم که مقاومت کردن در مقابل آن غیرممکن باشد؟ ۱۲۷
- حلقه بازخوردی مبتنی بر دوپامین ۱۳۲
- جهش ترشح دوپامین ۱۳۵
- چگونگی بهره‌گیری از راهبرد تجمیع و سوسه‌ها در جذاب‌تر ساختن عادت‌هایتان ۱۳۷
- ۹ / نقش خانواده و دوستان در شکل‌دهی به عادت‌های شما ۱۴۲
- جاذبه فریبنده هنجارهای اجتماعی ۱۴۴
- تقلید کردن از افراد نزدیک ۱۴۶

تقلید کردن از اکثریت	۱۴۹
پیروی کردن از هنجارهای اجتماعی	۱۵۰
تقلید کردن از افراد قدرتمند	۱۵۳
۱۰ / چگونگی پیدا کردن و ترمیم دلایل عادت‌های بد	۱۵۶
هوس‌ها از کجا نشأت می‌گیرند؟	۱۵۸
چگونه مغزتان را به شکلی برنامه‌ریزی کنید که از عادت‌های دشوار لذت ببرد؟	۱۶۳

قانون سوم: عادت مورد نظر را به شکلی آسان درآورید / ۱۶۹

۱۱ / آهسته قدم بردارید، اما هرگز عقب‌گرد نکنید	۱۷۱
شکل دهی یک عادت جدید: واقعاً چقدر زمان می‌برد؟	۱۷۴
۱۲ / قانون کمترین تلاش	۱۷۹
شکل رفتار انسان	۱۸۰
چگونگی دستیابی به ثمره بیشتر، با صرف تلاش کمتر	۱۸۳
محیط را برای استفاده آتی آماده‌سازی کنید	۱۸۷
۱۳ / چگونگی توقف کار امروز را به فردا انداختن با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای	۱۹۲
لحظات تعیین‌کننده	۱۹۴
قانون دو دقیقه‌ای	۱۹۶
مثال‌هایی از شکل دهی به عادت‌ها	۲۰۱
۱۴ / چگونگی غیرقابل مقاومت ساختن عادت‌های خوب و	۲۰۴
چگونه یک عادت را به شکل خودکار در آوریم و دیگر در مورد آن فکر نکنیم؟	۲۰۶
اقدامات یک باره‌ای که عادت‌های خوب را تثبیت می‌کنند	۲۰۹

قانون چهارم: عادت مورد نظر را به شکلی رضایت‌بخش درآورید / ۲۱۷

۱۵ / مهم‌ترین قانون تغییر رفتار	۲۱۹
عدم وجود تناسب در میان پاداش‌های آتی و متأخر	۲۲۳