

۲۰۵۲ ۲۲۶

تغییرات کوچک، نتایج شگفت‌انگیز

عادات‌های اتمی

راهی آسان و اثبات‌شده برای خلق عادات‌های خوب و ترک عادات‌های بد

تألیف
جیمز کلییر

ترجمه
محمد علی‌نژاد



فیفا

سرشناسه: کلیر، جیمز

عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های اتمی: راهی آسان و اثبات شده برای خلق عادت‌های خوب و

رد عادت‌های بد/تالیف

جیمز کا جیمه محمد علی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: نشر دانش ماندگار عصر، ۱۳۹۸.

مشخصه ظاهر: ۳۰۰ ص.، ۵/۱۴*۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹-۱۸-۶۰۱-۶۰۰-۹۷۰

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی:

Atomic habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones,

عنوان دیگر: بالای عنوان: تغییرات سریع: آج شگفت انگیز.

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

عادت‌های بد.

موضوع: عادت Habit

موضوع: ترک عادت Habit breaking

موضوع: رفتار - - تغییر و تعدیل Behavior modification

شناسه افزوده: علی نژاد، محمد، ۱۳۶۸ -، مترجم Alinejad, Mohammad

رده‌بندی کنگره: ۳۳۵BF/

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۱۲۹۰۹

شناسنامه

عادت‌های اتمی: راهی آسان و اثبات شده برای خلق عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد

مؤلف: جیمز کلیر

مترجم: محمد علی نژاد

ناشر: مؤسسه دانش ماندگار عصر

ویراستار: نیلوفر نیاورانی

صفحه‌آرا: حسین احمدی

تعداد جلد: فرامرز عیب پوش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۰۸-۱۸-۵

وبسایت: اول پاییز ۱۳۹۸

دفتر انتشارات: تهران، خیابان انقلاب، خیابان خورازی، خیابان ژندامری، پلاک ۶۴

تلفن: ۶۶۹۷۳۱۱-۶

کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۵۳۵۱

ایمیل و وبسایت: Info@mehrabanpub.com - MehrabanPub.com

فروشگاه اینترنتی: Ketabemehraban.com

تلفن فروشگاه نشر بازرگانی: ۶۶۹۵۳۴۷۵

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مولفان و مصنفان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مترجم می‌باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، جابجایی یا هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مترجم نشر ممنوع است. مترجم و ناشر متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

دانش ماندگار عصر

فهرست مطالب

فصل ۱: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی.....	۲۹
فصل ۲: چگونه عادت‌های ناسالم را شکل می‌دهند؟.....	۵۱
فصل ۳: چگونه در چهار گام ساده عادت‌های بهتری بسازیم؟.....	۷۱
فصل ۴: مردی که درست نگاه نمی‌کرد.....	۹۱
فصل ۵: بهترین راه برای آغاز عادت جدید.....	۱۰۵
فصل ۶: آن‌چه بسیار مهم است؛ محیط مهم‌تر.....	۱۲۱
فصل ۷: راز خودکنترلی.....	۱۳۷
فصل ۸: چگونه عادت‌های غلط را قابل مقاومت ایجاد کنیم.....	۱۴۹
فصل ۹: نقش خانوادگی و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها.....	۱۶۵
فصل ۱۰: چگونه عادت‌های بدمان را بهبود دهیم؟.....	۱۸۱
فصل ۱۱: آهسته راه ببرید؛ هیچ‌گاه به عقب بازنگرد.....	۱۹۹
فصل ۱۲: قانون تلاش حداکثری.....	۲۰۹
فصل ۱۳: چگونه عقب‌انداختن کار را متوقف کنیم.....	۲۲۵
فصل ۱۴: چگونه عادت‌های خوب را قطعی و عادت‌های بد را غیرممکن کنیم؟.....	۲۳۷
فصل ۱۵: قانون اصلی تغییر رفتار.....	۲۵۱
فصل ۱۶: چگونه عادت‌های خوب را دنبال کنیم.....	۲۶۵
فصل ۱۷: یک شریک پاسخگو چگونه می‌تواند همه چیز را سیر دهد.....	۲۷۹
فصل ۱۸: حقیقتی درباره استعداد.....	۲۹۳
فصل ۱۹: قانون گلدیلاکس: چگونه با انگیزه باشیم.....	۳۰۹
فصل ۲۰: جنبه منفی ایجاد عادت‌های خوب.....	۳۲۱
نتیجه‌گیری: رازی برای نتایج ماندگار.....	۳۳۷
ضمیمه.....	۳۴۱

پیشگفتار مترجم

ما ایرانی‌ها در فرهنگ خود ضرب‌المثلی داریم که می‌گوید: «ترک عادت موجب مرض است». ضرب‌المثلی که بهانه‌ای شده است برای تبلی و ادامه دادن به عادت‌های ناپسند خود. اما خود این عادت‌ها چگونه به وجه آمده‌اند. چرا ما نباید عادت‌های خوب برای خود خلق کنیم و دست از عادت‌های بد خود بکشیم. عادت‌هایی که همه ما در زندگی بارها از آنها ضربه دیدیم و در ناخودآگاه خود به دنبال ترک آن هستیم.

کتاب «عادت‌های اتمی» همانند یک دفترچه راهنما عمل می‌کند. جیمز کلیور در این کتاب پایه‌گذار راه‌های خلق عادت‌های خوب را با زبانی ساده و با استفاده از داستان‌هایی واقعه‌ای از زندگی افراد موفق در عرصه‌های مختلف و همچنین مثال‌هایی از زندگی روزمره بیان می‌کند. اینکه چگونه هر کدام از ما با ایجاد تغییرات بسیار کوچک همانند اتم‌هایی که در کنار هم یک ماده را تشکیل می‌دهند، می‌توانیم نتایج شگفت‌انگیز در رفتار خود ایجاد کنیم. کتابی که خواندن آن برای ما ایرانی‌هایی که اکثراً دچار عادت‌های بد هستیم، می‌تواند بسیار گره‌گشا باشد. کتاب کلیور که بر پایه علم و دانش روز نوشته شده، در واقع دستورالعملی است که با تکیه بر چهار قانون تغییر رفتاری و بر پایه الگوی چهار گامی نشانه، اشتیاق، پاسخ و پاداش بهترین راه را برای خلق عادات خوب و ترک عادت‌های بد به خواننده ارائه می‌دهد. لازم به ذکر است، در ترجمه این کتاب سعی شده است تا به‌طور کلی لحن گفتار نویسنده حفظ شده و لغاتی که ممکن است معادل‌های متفاوتی

در زبان فارسی برای آنها به کار برده شود با پانوشت انگلیسی مشخص شوند. همچنین برخی اصطلاحات انگلیسی رایجی که در زبان فارسی چندان مصطلح نیست با نزدیک‌ترین معادل‌های فارسی جایگزین شوند. امیدوارم افراد با خواندن این کتاب بتوانند با ایجاد تغییرات کوچک در عرصه‌های مختلف زندگی خود، به پیشرفت‌های چشمگیری برسند.

محمد علی نژاد

پاییز ۱۳۹۸