

به نام خالق هستی

عادت‌های اتمی

عادت‌های کوچک، شخصیت شما را شکل می‌دهند
راهکارهای مؤثر برای جذب عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد

جیمز کلیر

مترجم: طیبہ احمدوند

یوریکا

سرشناسه: کلیبر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور: عادت های اتمی / نویسنده جیمز کلیبر؛ مترجم طیبہ احمدوند.
مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۷۷-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:

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

موضوع: عادت
موضوع: Habit
موضوع: ترک عادت
موضوع: Habit breaking
موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع: Behavior modification
شناسه افزوده: احمدوند، طیبہ، مترجم
رده بندی کنگره: BF۳۳۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۴۴۱۳۰

یوشیتا

عادت های اتمی

نویسنده: جیمز کلیبر

مترجم: طیبہ احمدوند

ویراستار: نجمه هاشمی

بازخوانی: محمد جعفر حسن زاده

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی

طراحی جلد و صفحه آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۷۷-۳

قیمت: ۶۰,۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

عطاران، کوچه ۲۳، پلاک ۱۳۴

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

📞 yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه مترجم
۷.....	معرفی
۱۹.....	اصول پایه: چرا تغییرات کوچک، تغییرات بزرگ‌تر را می‌سازد
۲۰.....	فصل اول: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی
۳۸.....	فصل دوم: چگونه عادت‌هایتان هویت شما را شکل می‌دهد (و بالعکس)
۵۲.....	فصل سوم: چگونه با چهار گام ساده، عادت‌های بهتری بسازیم
۶۷.....	قانون اول: شفاف‌سازی
۶۸.....	فصل چهارم: مردی که خوب به نظر نمی‌رسید
۷۸.....	فصل پنجم: بهترین روش برای شروع یک عادت جدید
۹۰.....	فصل ششم: همه به انگیزه بیشتر اهمیت می‌دهند، اما اکثر اوقات این محیط است که اهمیت بیشتری دارد
۱۰۲.....	فصل هفتم: راز کنترل خود
۱۰۹.....	قانون دوم: آن را جذاب کنید
۱۱۰.....	فصل هشتم: چگونه یک عادت را غیرقابل مقاومت کنید
۱۲۳.....	فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها
۱۳۵.....	فصل دهم: نحوه شناسایی علل عادت‌های بد و اصلاح آن‌ها

قانون سوم: آن را ساده کنید. ۱۴۷.....

فصل یازدهم: آهسته به جلو قدم بردارید، ولی هرگز به عقب برنگردید. ۱۴۸.....

فصل دوازدهم: قانون حداقل تلاش. ۱۵۵.....

فصل سیزدهم: نحوه پیشگیری از اتلاف وقت، با قانون دو دقیقه‌ای. ۱۶۷.....

فصل چهاردهم: چگونه عادت‌های خوب را اجتناب ناپذیرو عادت‌های بد را

غیرممکن کنیم. ۱۷۸.....

قانون چهارم: آن را رضایت‌بخش کنید. ۱۸۷.....

فصل پانزدهم: قانون اساسی تغییر رفتار. ۱۸۸.....

فصل شانزدهم: چگونه هر روز به عادت‌های خوب پایبند بمانیم. ۲۰۰.....

فصل هفدهم: چگونه یک همراه در مسئولیت می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. ۲۱۲.....

تاکتیک‌های پیشرفته: چگونه از خوب نسبی به خیلی عالی تبدیل شوید. ۲۲۳.....

فصل هجدهم: حقیقت استعداد. ۲۲۴.....

فصل نوزدهم: قانون طلایی: چگونه در کار و زندگی با انگیزه بمانیم. ۲۳۸.....

فصل بیستم: نقطه ضعف ایجاد عادت‌های خوب. ۲۴۷.....

نتیجه‌گیری. ۲۶۰.....

ضمیمه. ۲۶۴.....

مقدمه مترجم

اتم، کوچک‌ترین واحد تشکیل دهنده یک ماده است و از همین رو می‌توان آن را کوچک‌ترین چیز در عالم هستی نامید. ترکیب کلمه عادت با اتم خود توضیح کاملی از این کتاب است که به چه چیزی می‌پردازد و علت نام‌گذاری این کتاب به «عادت‌های اتمی» را آشکار می‌کند.

ما همیشه به دنبال تغییرهای بزرگ در زندگی خود هستیم و تغییرات کوچک را نادیده می‌گیریم. در صورتی که همین تغییرهای کوچک هستند که منجر به تغییرهای بزرگ می‌شوند.

یک مربع کوچک را در نظر بگیرید... (■) به احتمال زیاد آن را نادیده می‌گیرید، اما اگر دو، سه یا ده یا حتی بیست مربع کنار هم جمع شوند، آیا می‌توانید آنها را نادیده بگیرید؟ هرگز. چون طرز چینش و اندازه آنها می‌تواند تصاویر گوناگونی را در ذهن شما تداعی کند.

QR Code، یک نمونه خوب از همین مربع‌هاست. تعدادی مربع کوچک و بزرگ کنار هم قرار می‌گیرند و یک هویت را تشکیل می‌دهند که در این میان نقش مربع‌های کوچک بسیار بیشتر از مربع‌های بزرگ است.

عادت‌های کوچک نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در زندگی ما دارند و وقتی کنار هم جمع می‌شوند شخصیت ما را شکل می‌دهند که مصداق این گفته را می‌توان در این ضرب‌المثل یافت: «قطره قطره جمع گردد، وانگهی دریا

شود». این ضرب‌المثل را در اقتصاد و پس‌انداز امور مالی به کار می‌برند، اما روانشناسانی همچون جیمز کلیر، نویسنده این کتاب، ثابت کرده که در زمینه روانشناسی و شخصیت هم کاربرد دارد.

انسان‌ها شبیه به هم آفریده نشده‌اند و هرکدام از ما با روحیات و علایق خاص خودمان به دنیا می‌آییم. کسی که ابتدا به خودشناسی برسد و راه و مسیری را برای زندگی‌اش تعیین کند، می‌تواند متناسب با روحیات و علایق خود عادت‌هایی را برای گام برداشتن در مسیر زندگی‌اش ایجاد و خود را به هدفش نزدیک و نزدیک‌تر کند.

یک عادت خوب شاید برای شخص دیگری یک عادت بد به حساب بیاید و بالعکس. این کتاب به شما عادت‌های خوب را معرفی نمی‌کند و همین‌طور به شما نمی‌گوید کدام عادت‌ها بد هستند، بلکه به روش‌های عملی و اثبات شده به شما می‌آموزد که عادت‌هایی که احساس می‌کنید برایتان مفید است را حفظ کنید و آنها را ارتقاء دهید و عادت‌هایی که به نظرتان بد هستند را کنار بگذارید تا به شخصیت دلخواهتان برسید.

در ترجمه این کتاب تمام تلاش خود را به کار گرفتیم تا بتوانم متنی با حفظ امانت نویسنده و دلچسب برای خوانندگان فارسی‌زبان فراهم کنم، اما آن را خالی از اشکال نمی‌دانم و بابت ایرادات احتمالی آن از تمامی خوانندگان و فرهیختگان ارجمند طلب عفو دارم.

با آرزوی موفقیت و بهروزی

طیبه احمدوند