

عادت‌های اتمی

یک راه آسان و اثبات شده برای ساختن
عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد

نویسنده:

جیمز کلیر

مترجم:

مرتضی محمودی



سرشناسه	کلیر، جیمز ۱۹۷۰ Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	عادت‌های اتمی: موفقیت‌های چشمگیر با چند تغییر جزئی/نویسنده جیمز کلیر
مشخصات نشر	تهران: نیک ورزان، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۲۸۶ ص
شابک	۹۷۸-۴۲۲-۶۵۳۲-۳۱-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
داشت	Atomic habits: tiny changes, remarkable results: an easy: عنوان اصلی:
	۲۰۱۸, proven way to build good habits & break bad ones
منوع	عادت، habit
موضوع	ترک عادت، Habit breaking
موضوع	رفتار -- تغییر و تعدیل، Behavior modification
شناسه افراس	جمودی، نرگس، ۱۳۷۶، مترجم
رده بندی کنت	BFI
رده بندی دیویی	۱۵۵.۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۷۵۲



عادت‌های اتمی

نویسنده:	جیمز کلیر
مترجم:	نرگس محمودی
ویراستار	محمد خلیفه پور
ناشر:	انتشارات نیک ورزان
طراح جلد:	جمال سرور
صفحه آرا:	علی اصغری
چاپ اول:	۱۳۹۹
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه

۵	معرفی: داستان من
۱۶	مقدمه: چرا تغییرات بسیار کوچک باعث نتایج بزرگ می‌شوند؟
۱۷	فصل اول: نیروی شگفت‌انگیز عادات‌های اتمی
۳۵	فصل دوم: چگونه عادات‌های شما شخصیت شما را شکل می‌دهند؟
۵۱	فصل سوم: چگونه در چهار قدم ساده عادات‌های بهتری بسازیم؟
۶۶	قانون اول: آشکارش کنید
۶۷	فصل ۴. مدام که درست نمی‌دید.
۷۹	فصل ۵. بهترین راه برای شروع یک عادت تازه
۹۳	فصل ۶. نتیجه پس از اندازه بزرگ شده است
۱۰۵	فصل ۷. راز سحر دل به خود
۱۱۳	قانون دوم: جذابش کنید
۱۱۵	فصل ۸. چگونه یک عادت را وسوسه‌انگیز کنیم؟
۱۲۹	فصل ۹. نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادات‌های ما
۱۴۱	فصل ۱۰. چگونه علل عادات‌های بدتان را پیدا کرد و درست کنید؟
۱۵۵	قانون سوم: آسانش کنید
۱۵۵	فصل ۱۱. آرام جلو بروید ولی هیچ‌گاه برنگردید.
۱۶۳	فصل ۱۲. قانون حداقل تلاش
۱۷۵	فصل ۱۳. چگونه تنبلی در کارها را با قانون دو دقیقه‌ای متوقف کنیم؟
۱۸۷	فصل ۱۴. چگونه عادات‌های خوب را همیشگی و عادات‌های بد را ناممکن کنیم؟
۱۹۸	قانون چهارم: رضایت‌بخشش کنید.
۱۹۹	فصل ۱۵. قانون تغییر رفتار کاردینال

- ۲۱۳ فصل ۱۶. چگونه عادت‌های خوب را هر روز ادامه دهیم؟
- ۲۲۵ فصل ۱۷. چگونه یک دوست مسئول می‌تواند همه چیز را تغییر دهد؟
- ۲۳۶ **تألیک‌های پیشنهادی**
- ۲۳۷ فصل ۱۸. واقعیت استعدادها
- ۲۵۱ فصل ۱۹. قانون طلایی نگهداری: چگونه در کار و زندگی با انگیزه بمانیم؟
- ۲۶۱ فصل ۲۰. چگونه عادت‌های خوبی را بسازیم؟
- ۲۷۵ **جمع‌بندی: راز رشد بدن به تنهایی**
- ۲۷۹ **پایان: درس‌هایی که باید از چمبرز یاد گرفت**