

تغییرات کوچک،
نتایج چشمگیر

عادت‌های اتمی

روشی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد

جیمز کلیر

مترجم: سید مصطفی سیدآقامیری

Clear, James

سرشناسه: کلیپر، جیمز

عنوان و نام پدیدآور: عادت های اتمی: روشی آسان و اثبات شده برای ایجاد عادت های خوب و ترک عادت های عادت های بد/ جیمز کلیپر؛ مترجم سید مصطفی سیدآقامیری؛ ویراستار ناهید راه پیمما. مشخصات نشر: تهران: فانوس دانش ترویج کتابخوانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۵۰-۳

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.

یادداشت: بالای عنوان: تغییرات کوچک، نتایج چشمگیر.

Habit

موضوع: عادت

Habit breaking

ترک عادت

Behavior modification

رفتار -- تغییر و تعدیل

شناسه افزوده: سید آقامیری، سید مصطفی، ۱۳۶۱-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۳۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۷۸۸۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مؤلف: جیمز کلیپر

مترجم: سید مصطفی سیدآقامیری

ویراستار: ناهید راه پیمما

ناشر: فانوس دانش (ترویج کتابخوانی)

صفحه آرابی: زیبا کتاب

چاپخانه و صحافی: سلمان فارسی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۵۰-۳

قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می باشد.

☎ ۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰ 📞 ۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰

✉ FanoosDaneshOfficial@gmail.com

🌐 FanoosDaneshOfficial

www.Fanoosdanesh.ir

فهرست مطالب

۷..... مقدمه

۱۹..... اصول اساسی: چرا تغییرات کوچک تفاوت‌های بزرگی ایجاد می‌کنند؟

۲۰..... فصل اول: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی

۳۹..... فصل دوم: چگونه عادت‌ها، هویت شما را شکل می‌دهند؟ (و بالعکس)

۵۴..... فصل سوم: چگونه هر چهار گام ساده، عادت‌های بهتری در خود ایجاد کنیم؟

۷۱..... قانون اول: آن را واضح کنید

۷۲..... فصل چهارم: مردی که ناخوش احوال به نظر می‌رسید

۸۳..... فصل پنجم: بهترین راه برای شروع عادت‌های جدید

۹۶..... فصل ششم: درباره‌ی انگیزه اغراق می‌شود؛ درحالی‌که اغلب محیط مهم‌تر است

۱۰۸..... فصل هفتم: راز خودکنترلی

۱۱۵..... دومین قانون: آن را جذاب کنید

۱۱۶..... فصل هشتم: چگونه یک عادت را آنقدر جذاب کنیم تا مقاومت در برابرش غیرممکن شود؟

۱۲۹..... فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها

۱۴۱..... فصل دهم: چگونه علل عادت‌های بد را بیابیم و آن‌ها را اصلاح کنیم؟

۱۵۳..... سومین قانون: آن را آسان کنید

۱۵۴..... فصل یازدهم: آهسته قدم بردارید، ولی هرگز عقب‌گرد نکنید

۱۶۱..... فصل دوازدهم: قانون تلاش حداقلی

۱۷۳..... فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای، اهمال‌کاری را متوقف کنیم؟

فصل چهاردهم: چگونه انجام عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و انجام عادت‌های بد را غیرممکن سازیم؟

۱۸۴.....

- چهارمین قانون: آن را رضایت بخش کنید ۱۹۵
- فصل پانزدهم: قانون مهم تغییر رفتار ۱۹۶
- فصل شانزدهم: چگونه به عادت‌های خوب پای بند بمانیم؟ ۲۰۹
- فصل هفدهم: چگونه شریک مسئولیت‌پذیری می‌تواند همه چیز را تغییر دهد؟ ۲۲۱
- تاکتیک‌های پیشرفته: چگونه از نسبتاً خوب بودن به واقعاً عالی بودن تبدیل شویم؟ ۲۳۱
- فصل هجدهم: حقیقتی درباره‌ی استعداد ۲۳۲
- فصل نوزدهم: قانون گلدیلاکس: چگونه در زندگی و کار با انگیزه بمانیم؟ ۲۴۶
- فصل بیستم: آفت ایجاد عادت‌های خوب ۲۵۶
- نتیجه‌گیری: راز نتایج ماندگار ۲۶۹

مقدمه

قصه من

در روز آخر سال دوم دبیرستان، یک چوب بیسبال به صورتم برخورد کرد. همان طور که همکلاسی‌ام دور خودش می‌چرخید، چوب بیسبال از دستانش لیز خورد و پروازکنان بین دو چشمانم فرود آمد. چیزی از لحظه اصابت به خاطر ندارم.

چوب بیسبال آن‌چنان محکم با صورتم برخورد کرد که بینی‌ام را شکست و فرم آن را کاملاً به هم ریخت. همین برخورد باعث شد بافت نرم مغزم، درون جمجمه‌ام به شدت تکان بخورد. بلافاصله موجی از تورم و التهاب را داخل سرم حس کردم. در کسری از ثانیه، بینی‌ام شکست، جمجمه‌ام از چند جا ترک برداشت و چشمانم نیز به شدت آسیب دید. زمانی که چشمانم را باز کردم، اطرافیانم را دیدم که به من زل زده‌اند و برای کمک، به این طرف و آن طرف می‌دوند. نگاهی به پایین انداختم و متوجه لکه‌های قرمز روی لباس‌هایم شدم. یکی از همکلاسی‌هایم پیراهنش را از کوله‌پشتی‌اش درآورد و به من داد. سعی کردم با لباسش خونی را که از بینی‌ام جاری شده بود، بند بیاورم. از آنجا که شوکه و مبهوت بودم، نمی‌دانستم آسیبی که به من وارد شده، چقدر جدی است.

معلم دستش را دور کمرم حلقه کرد و با هم، راهی طولانی را به سمت دفترپرستاری آغاز کردیم. برای رسیدن به آنجا باید از زمین بازی، دامنۀ تپه و پشت مدرسه می‌گذشتیم. همه کمک می‌کردند تا سرپا بمانم؛ به گونه‌ای که آرام و آهسته حرکت می‌کردیم. البته هیچ‌کس متوجه نبود که هریک از این دقایق چقدر ارزشمند است.