

عادات‌های اتمی

یک روش ساده و اثبات‌شده

برای ایجاد عادات‌های خوب و از بین بردن عادات‌های بد

جیمز کلی

تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه

مترجم: میلا باهوش

سرشناسه	کلیر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	عادات‌های اتمی: یک روش ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادات‌های خوب و از بین بردن عادات‌های بد / جیمز کلیر؛ مترجم میلاد باهوش
مشخصات نشر	تهران: تیموری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۱ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978 - 600 - 6629 - 50 - 6
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
یادداشت	عنوان اصلی: Atomic habits : an easy and proven way to build good habits and break bad ones
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "عادات‌های ریز: راهی ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادات‌های خوب و شکستن عادات‌های بد" ترجمه و منتشر شده
عنوان دیگر	یک روش ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادات‌های خوب و از بین بردن عادات‌های بد.
موضوع	عادت Habit
موضوع	ترک عادت Habit breaking
موضوع	رفتار - تغییر و تعدیل Behavior modification
شناسنامه افزوده	باهوش، میلاد، مترجم
رده بندی کنگره	BF۳۳۵
رده بندی دیویی	۱۵۸.۳۴
کتابشناسی، مله	۶۱۶.۳۹۵۷

نام کتاب : عادات‌های اتمی

نویسنده : جیمز کلیر

مترجم : میلاد باهوش

ویراستار : نغمه علی‌قلی

طرح جلد : کتایون تیموری

نوبت چاپ : اول

سال چاپ : ۱۴۰۰

شمارگان : ۲۵۰۰ جلد

چاپخانه : چاپ نقش‌نیزار

قیمت : ۶۹۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۵۰ - ۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰ - دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

۵	مقدمه: ماجرای من
۱۵	اصول بنیادی: چرا تغییرات کوچک می‌توانند اثرات چشمگیری داشته باشند
۱۶	فصل اول: قدرت شکفت‌انگیز عادت‌های اتمی
۲۱	فصل دوم: چگونه عادت‌ها، هویت‌تان را شکل می‌دهند (و بالعکس)
۴۴	فصل سوم: چگونه با ۴ کام ساده، عادت‌های بهتری ایجاد کنید
۵۷	قانون اول: آن را شفاف و آشکار کنید
۵۸	فصل چهارم: مردی که حالش خوب به نظر نمی‌رسید
۶۷	فصل پنجم: بهترین روش برای شروع یک عادت جدید
۷۸	فصل ششم: در مورد انگیزه‌ی مبالغه شده، غالباً اهمیت محیط بیشتر است
۸۸	فصل هفتم: راز کنترل نفس
۹۵	قانون دوم: آن را جذاب کنید
۹۶	فصل هشتم: چگونه یک عادت را مقاومت ناپذیر کنید
۱۰۶	فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها
۱۱۷	فصل دهم: چطور علت عادت‌های بد را شناسایی و اصلاح کنید
۱۲۹	قانون سوم: آن را ساده کنید
۱۳۰	فصل یازدهم: آهسته حرکت کنید، اما هرگز عقب‌نشینی نکنید
۱۳۷	فصل دوازدهم: قانون کمترین تلاش
۱۴۷	فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون ۲ دقیقه، دست از تعلل بردارید
۱۵۶	فصل چهاردهم: چگونه عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و
۱۶۷	قانون چهارم: آن را رضایت‌بخش و قانع‌کننده کنید
۱۶۸	فصل پانزدهم: قاعده‌ی اساسی تغییر رفتار
۱۷۹	فصل شانزدهم: چطور هر روز به عادت‌های خوب متعهد بمانید
۱۸۹	فصل هفدهم: چطور یک یار و همراه می‌تواند همه چیز را تغییر دهد
۱۹۷	تاکتیک‌های پیشرفته: چگونه از خوب به عالی تبدیل شوید
۱۹۸	فصل هجدهم: حقیقت استعداد از آن‌ها چه موقع مهم و چه موقع بی‌اهمیت هستند
۲۱۰	فصل نوزدهم: قانون کلدی لاکس: چگونه انگیزه‌تان را در کار و زندگی حفظ کنید
۲۱۸	فصل بیستم: نقطه ضعف ایجاد عادت‌های خوب
۲۱۹	نتیجه: راز رسیدن به نتایج ماندگار

مقدمه

ماجرای من

روز آخر سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال محکم به صورتم خورد. وقتی هم کلامی‌ام به توپ ضربه زد، چوب بیسبال از دستش لیز خورد و مستقیم به طرف صورت من آمد. هیچ چیز از آن لحظه یادم نمی‌آید. چوب بیسبال چنان محکم به صورتم خورد که بینی‌ام شکست و مغزم آسیب دید. بعد از ضربه، دنیا دور سرم شروع به چرخیدن کرد. در کسری از ثانیه بینی‌ام شکست، جمجمه‌ام چندین ترک خورد و چشم‌هایم دچار مشکل شد. وقتی چشمانم را باز کردم، بقیه را دیدم که به من زل زده بودند؛ آرام و قرار نداشتند و تلاش می‌کردند به من کمک کنند. یک لحظه به پایین نگاه کردم و متوجه چند لکه‌ی قرمز روی لباسم شدم. یکی از هم‌کلاسی‌هایم پیراهنش را درآورد و به من داد. از لباسش استفاده کردم تا جلوی خونریزی بینی‌ام را بگیرم. شوکه و گیج شده بودم و اصلاً نمی‌دانستم چه آسیب جدی‌ای دیده‌ام.

معلمم زیر بغلم را گرفت و من را به درمانگاه برد. در مسیر رفت و برگشت درمانگاه از چند مزرعه عبور کردیم و از یک تپه پایین رفتیم. چند نفر به من کمک کردند تا بالاخره توانستم به درمانگاه برسم. خیلی آرام حرکت می‌کردیم و اصلاً عجله نداشتیم. هیچ‌کس متوجه نبود که یک دقیقه زودتر رسیدن هم می‌توانست مهم باشد. وقتی به درمانگاه رسیدیم، پرستار سؤالاتی از من پرسید.

- «الان چه سالیه؟»

جواب دادم: «۱۹۹۸». اما سال ۲۰۰۲ بود.

- «رئیس‌جمهور آمریکا کیه؟»

گفتم: «بیل کلینتون^۱». اما رئیس‌جمهور آمریکا جورج بوش^۲ بود.

1 Bill Clinton

2 George W. Bush