

عادت‌های اتمی

جیمز کلیر



اتمی

۱- ذره‌ای بسیار کوچک از یک ماده. ذره یا واحدی غیر

قابل مجزا از سیستمی بزرگ‌تر

۲- منبع و منشأ انرژی و قدرتی عظیم

عادت

روند یا عملی که به صورت مداوم انجام می‌شود. پاسخی خودکار

و ناخودآگاه به موقعیتی ویژه

سرشناسه	کلیئر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	عادت‌های اتمی / جیمز کلیئر؛ ترجمه ناهید سرگلی
مشخصات نشر	تهران: سما، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص.؛ ۱۴/۱۲×۵/۲۱ س.م.
شابک	978-964-6851-91-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
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 "خرده عادت‌ها: راهی آسان و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد" و سپس با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر	خرده عادت‌ها: راهی آسان و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد.
موضوع	عادت / Habit، ترک عادت / Habit breaking، رفتار -- تغییر و تعدیل / Behavior modification
شناسه افزوده	سرگلی، ناهید، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره	۳۳۵BF
رده بندی دیویی	۲۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۳۸۱۱
اطلاعات رکورد کتاب	فیا



انتشارات سما

تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۲۳

تلفن: ۶۶۴۰۹۵۱۳ - ۶۶۹۶۲۳۰۴

عادت‌های اتمی

نویسنده: جیمز کلیئر

ترجمه: ناهید سرگلی

ویراستار: آرمان ظریف آبکنار

نمونه خوان: اکرم حسن زاده

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۵۰ جلد

چاپخانه: کهنمویی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۵۱-۹۱-۷

* کلیه حقوق محفوظ و متعلق به ناشر است

مرکز پخش کتاب: تهران، انتشارات سما

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

قیمت: ۸۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

داستان من	۶
اصول پایه: چگونه تغییرات کوچک تغییرات بزرگ ایجاد می‌کند.....	۱۷
فصل ۱ / قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی.....	۱۸
فصل ۲ / چگونه عادت‌ها، هویت شما را شکل می‌دهند و چگونه هویت شما، عادت‌های شما را شکل می‌دهند؟.....	۳۴
فصل ۳ / چگونه در چهار گام ساده، عادت‌های بهتر را در خود ایجاد کنیم؟.....	۴۹
قانون اول: آن را مشخص و شفاف سازید.....	۶۵
فصل ۴ / مردی که خوب به نظر نمی‌رسید.....	۶۶
فصل ۵ / بهترین روش برای آغاز کردن یک عادت جدید.....	۷۶
فصل ۶ / در توصیف انگیزه‌ها خرافات می‌شود، این محیط است که بیشتر اهمیت دارد.....	۸۹
فصل ۷ / راز کنترل نفس.....	۱۰۰
قانون دوم: آن را جذاب جلوه دهید.....	۱۰۸
فصل ۸ / نقش خانواده و دوستان در شکل‌دهی عادت‌ها.....	۱۰۹
فصل ۹ / چگونه عادت‌های بد را شناسایی و آن را اصلاح کنید.....	۱۱۸
قانون سوم: آن را آسان کنید.....	۱۳۱
فصل ۱۰ / به آرامی گام بردارید، اما هیچ‌گاه به عقب برنگردید.....	۱۳۲
فصل ۱۱ / قانون کمترین تلاش.....	۱۳۸
فصل ۱۲ / چگونه با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای اِتلاف وقت کنیم؟.....	۱۵۰
فصل ۱۳ / چگونه عادت‌های خوب را قطعی و عادت‌های بد را غیرممکن سازیم.....	۱۶۰
قانون چهارم: آن را رضایت بخش کنید.....	۱۷۱

فصل ۱۴ / قانون اصلی تغییر رفتار:	۱۷۲
فصل ۱۵ / چگونه می‌توانیم هر روز عادت‌های خوب را در پیش بگیریم	۱۸۱
فصل ۱۶ / چگونه مسئولیت‌پذیری ما می‌تواند همه چیز را تغییر دهد؟	۱۹۲
تاکتیک‌های پیشرفته: چگونه می‌توانیم از خوب بودن و عادی بودن به عالی بودن ارتقا پیدا کنیم؟	۲۰۲
فصل ۱۷ / حقیقتی در مورد استعداد (چه زمانی زن‌ها مهم هستند و چه زمانی مهم نیستند؟)	۲۰۳
فصل ۱۸ / قانون طلایی: چگونه در زندگی و محیط کار با انگیزه باقی بمانیم	۲۱۶
فصل ۱۹ / نقطه ضعف به وجود آوردن عادت‌های خوب	۲۲۵
نتیجه / راز ماندگاری نتایج	۲۳۷
ضمیمه / پس از خواندن این کتاب چه چیزی را باید بخوانید؟	۲۴۰