

سری کتاب‌های  
ثبت نیویورک تایمز  
**ATOMIC HABITS**  
an easy and proven way to build  
good habits and break bad ones  
**JAMES CLEAR**

2019  
نیویورک تایمز  
بزرگترین کتاب

بزرگترین کتاب وال استریت ژورنال  
بزرگترین کتاب بی.بی.سی. نیوی  
بزرگترین کتاب در لیست آمازون

# Atomic Habits

## عادت‌های اتمی

تغییرات کوچک  
نتایج چشمگیر  
راهی آسان و اثبات شده برای ایجاد  
عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد  
**جیمز کلیر**  
ترجمه: هوشمند دهقان



سببیک زینگی سالم

نام کتاب: عاداتهای اتمی

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: هوشمند دهقان

شامل ۵ بخش و ۳۲۳ صفحه

.....

عادت رفتاری است که آنقدر تکرار شده تا بصورت خودکار درآمده است. هر عادت خوب را با چهار قاعده میتوان شکل داد..

۱. عادت را آشکار کنید

۲. عادت را جذاب کنید

۳. عادت را آسان کنید

۴. عادت را راضی کننده کنید.

که البته برای ترک عادت این چهار گزینه برعکس میشود.

سه قانون نخست تغییر رفتار امکان اجرای رفتار در زمان حال را بیشتر میکند. قانون چهارم تغییر رفتار، رضایت بخشش کن امکان تکرار رفتار در زمان آینده را بالا میبرد. وقتی رفتاری رضایت بخش باشد، بیشتر امکان دارد که تکرارش کنیم.