

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغییرات کوچک، نتایج چشمگیر حرفه عادت‌ها

راهی آسان و مثبت شده برای ایجاد
عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد

جیمز کلییر

مترجم: محبوبه سلیمانی دُرچه

نشر عالی تبار

سرشناسه	: کلیمر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	: خرده عادت‌ها: راهی آسان و ثابت شده برای ایجاد عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد / جیمز کلیمر؛ مترجم محبوبه سلیمانی درچه.
مشخصات نشر	: تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۳-۲۸-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Atomic habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones, 2019.
یادداشت	: کتاب حاضر اولین بار با عنوان "خرده عادت‌ها: راهی آسان و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد" توسط انتشارات ملیکان در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.
یادداشت	: بالای عنوان: تغییرات کوچک، نتایج چشمگیر.
عنوان دیگر	: خرده عادت‌ها: راهی آسان و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد.
موضوع	: عادت
موضوع	: Habit
موضوع	: ترک عادت
موضوع	: Habit breaking
موضوع	: رفتار، تغییر و تعدیل
موضوع	: Behavior modification
رده‌بندی کنگره	: BF۶۰۵
رده‌بندی دبیری	: ۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۲۱۹۵

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر به صورت حرفه‌چینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر، ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر، مجاز است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

Email: Alitabar publications@gmail.com



تغییرات کوچک، نتایج چشمگیر خرده عادت‌ها

جیمز کلیمر

مترجم: محبوبه سلیمانی درچه

ناشر: عالی تبار

چاپ: طرح و نقش نوین / نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ جلد / قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۳-۲۸-۷ ISBN: 978-622-6153-28-7

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خ روانمهر - بین فخرآزی و دانشگاه - پ ۸۱ - طبقه اول

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۳۶۴۰ تلفکس: ۶۶۹۵۴۷۸۹

مرکز پخش: (فاطر) ۰۲-۶۶۹۷۳۶۴۰

فهرست مطالب

۷ مقدمه

اصول اولیه

چرا تغییرات کوچک منجر به تفاوت‌های بزرگ می‌شوند؟

- ۱ قدرت شکست‌انگیز خرده عادت‌ها ۱۸
- خلاصه‌ی فصل ۳۳
- ۲ چگونه عادت‌ها شخصیت فرد را شکل می‌دهد (و برعکس) ۳۴
- فرایند دو مرحله‌ای تغییر دادن هویت ۴۱
- دلیل واقعی اهمیت داشتن عادت‌ها ۴۵
- خلاصه‌ی فصل ۴۶
- ۳ چرا در چهار گام ساده عادت‌های بهتری ایجاد کنیم ۴۷
- را می‌توان عادت‌ها را می‌سازد ۴۸
- ۴ چگونه عادت‌ها ۵۱
- چهار راه تغییر رفتار ۵۷
- خلاصه‌ی فصل ۵۹

قانون اول

واحد بخش ۱

- ۱ مردی که خوب به نظر نمی‌رسد ۶۲
- کارت امتیاز عادت‌ها ۶۵
- خلاصه‌ی فصل ۷۰
- ۵ بهترین راه برای شروع عادتی جدید ۷۱
- پشته‌بندی عادت: برنامه‌ای ساده برای بازیابی عادت ۷۴
- چرا این مسئله اهمیت دارد؟ ۷۵
- خلاصه‌ی فصل ۸۱
- ۶ محیط اهمیت بیشتری دارد، در مورد انگیزه مبالغه شده است ۸۲
- چگونه محیط اطراف خود را برای رسیدن به موفقیت طراحی کنید ۸۵
- محیط یک نشانه است ۸۷
- خلاصه‌ی فصل ۹۱
- ۷ راز خویش داری ۹۲
- خلاصه‌ی فصل ۹۷

قانون دوم

جذابش کن

- ۸ چگونه عادتی را تقویت کنیم ۱۰۰
- بالا رفتن دوپامین ۱۰۴
- چگونه با استفاده از بسته‌بندی کردن وسوسه‌ها ۱۰۷
- خلاصه‌ی فصل ۱۱۱

۹	نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها	۱۱۲
	کشش فریبنده‌ی هنجارهای اجتماعی	۱۱۳
	تقلید از نزدیکان	۱۱۵
	تقلید از اکثریت مردم	۱۱۷
	تقلید از افراد قدرتمند	۱۲۰
	خلاصه‌ی فصل	۱۲۲
۱۰	چگونه عامل عادت‌های بد خود را بیابید و اصلاح کنید	۱۲۳
	امیال از کجا نشأت می‌گیرند	۱۲۵
	چگونه مغزتان را برای لذت بردن از عادت‌های دشوار	۱۲۸
	اضطراب قبل از ارائه	۱۲۹
	خلاصه‌ی فصل	۱۳۲

قانون سوم

ساده‌اش کن

۱۱	رامی ۴۰۰ بردارید، اما عقب هرگز	۱۳۶
	شکایت از عادت جدید، حقیقتاً چه قدر طول می‌کشد	۱۳۸
	یک گروه، مغول‌ها بودند و دیگری در حرکت	۱۳۹
	خلاصه‌ی فصل	۱۴۲
۱۲	قانون حداقل تلاش	۱۴۳
	چگونه می‌توان با تلاش کم به موفقیت بیشتر دست یافت	۱۴۶
	محیط را برای استفاده در آینده آماده کنید	۱۴۹
	خلاصه‌ی فصل	۱۵۲
۱۳	چگونه با استفاده از قانون، دو دقیقه دست از به نوبت انداختن برداریم	۱۵۳
	لحظه‌های سرنوشت‌ساز	۱۵۵
	عادت‌ها نقطه‌ی ورود هستند نه نقطه‌ی پایا	۱۵۶
	مثال‌هایی برای شکل‌دهی عادت	۱۶۰
	خلاصه‌ی فصل	۱۶۲
۱۴	چگونه می‌توان عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و...	۱۶۳
	چه طور عادت‌های خودکار کنید و دیگر هرگز به آن فکر نکنید	۱۶۵
	کارهای یک دفعه‌ای که عادت‌های خوب را تثبیت می‌کنند	۱۶۶
	خلاصه‌ی فصل	۱۷۰

قانون چهارم

لذت بخشش کن

۱۵	قانون اصلی تغییر رفتار	۱۷۴
	ناهماهنگی پاداش آنی و تأخیری	۱۷۷
	چگونه می‌توانید رضایت فوری را به نفع خودتان کنید	۱۸۱
	خلاصه‌ی فصل	۱۸۴
۱۶	چه طور هر روز عادت‌های خوب را انجام دهیم	۱۸۵

۱۸۶	چگونه عادت‌های خود را حفظ کنید
۱۸۷	منفعت اول: پیگیری عادت واضح است
۱۸۸	منفعت دوم: پیگیری عادت جذاب است
۱۸۸	منفعت سوم: پیگیری عادت جذاب است
۱۸۹	برای آسان‌تر شدن پیگیری چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟
۱۹۰	چگونه بعد از ترک عادت به سرعت بهبود یابید
۱۹۲	بدانید چه وقت عادنی را پیگیری کنید یا پیگیری نکنید
۱۹۵	خلاصه‌ی فصل
۱۹۶	۱۷ چگونه یک شریک پاسخگو می‌تواند همه چیز را تغییر دهد
۱۹۸	۱۸ داد عادت
۲۰۲	خلاصه‌ی فصل

نرفندهای پیشرفته

چگونه از صرفاً خوب بودن به واقعاً عالی برسیم

۲۰۶	۱۸ حقیقت در مورد است
۲۰۹	چگونه شخصیت عادت‌ها تأثیر می‌گذارد
۲۱۱	چگونه فعالیتی را بیابید که در آن شانس موفقیت دارید
۲۱۷	خلاصه‌ی فصل
۲۱۸	۱۹ قانون گلدیلاکس: چه طور در زندگی و کار با انگیزه باقی بمانیم؟
۲۲۰	قانون گلدیلاکس
۲۲۱	چه طور وقتی از کار روی اهداف خسته شد در متمرکز باقی بمانید
۲۲۶	خلاصه‌ی فصل
۲۲۷	۲۰ جنبه‌های منفی ایجاد عادت‌های خوب
۲۳۰	چه طور عادت‌های خود را بررسی کنیم و تعادل را برقرار کنیم
۲۳۵	چه طور می‌توان عادت‌های بازدارنده را درهم شکست
۲۳۸	خلاصه‌ی فصل

نتیجه‌گیری

۲۳۹	راز نتایج ماندگار
-----	-------------------

پیوست

۲۴۲	درس‌های کوچک از چهار قانون
-----	----------------------------

مقدمه

دوران من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم خورد. وقتی که همکلاسی‌ام به من کاملاً زده، چوب از دستش سر خورد، پروازکنان به سمتم آمد و در وسط در حشمت خورد. از لحظه‌ای برخورد خاطره‌ای ندارم. چوب بیسبال با چنان شستی به صورتم خورد که دماغم را کج و کوله کرد. ضربه‌ی شدید، غشای من را خزم به شدت به جمجمه‌ام کوبید. بلافاصله سرم باد کرد. در کسری از ثانیه، دماغم شکست و بود جمجمه‌ام چند ترک برداشته بود و چشم‌هایم از حلقه درآمده بود.

وقتی چشم‌هایم را باز کردم، به راه‌رو ایستادم که به من زل زده‌اند و برای کمک به سمتم می‌دوند. به پایین نگاه کردم و متوجه لکه‌های قرمزی روی لباسم شدم و یکی از همکلاسی‌هایم تی‌شرتی از کوله پشتی من را آورد و به دستم داد. من از آن برای بند آوردن خونریزی شدید دماغم استفاده کردم. گیج و شوکه بودم، نمی‌دانستم چه آسیب جدی و مهمی دیده‌ام.

معلم دستش را دور شانه‌ام حلقه کرد و به سمت ایستگاه مسیری طولانی بود، راه افتادیم. از وسط زمین بیسبال رد شدیم، از پایانی آمدیم و به مدرسه رسیدیم، چند نفری برای سر پا نگه داشتن من پهلوهیم گرفتار بودند. بدون عجله و آرام راه می‌رفتم. هیچ کس نمی‌دانست که هر لحظه‌ای می‌توانست کسی گذرد چقدر اهمیت دارد.

وقتی به اتاق پرستار رسیدیم، سؤالات مهمی از من پرسید:

«الان چه سالی است؟»

گفتم: «۱۹۹۸» در حالی که ۲۰۰۲ بود.

«رئیس جمهور آمریکا کیست؟»

گفتم: «بیل کلinton». جواب درست جورج دبلیو بوش بود.

«اسم مامانت چیه؟»

«آه ... اوم». گیر کردم. ده ثانیه گذشت.

الکی گفتم: «پتی». حواسم نبود که ده ثانیه طول کشیده تا اسم مادرم را به یاد بیاورم.

این آخرین سؤالی است که به یاد دارم. بدنم در برابر ورم سریع مغزم طاقت نیاورد و قبل از رسیدن آمبولانس از هوش رفتم. چند دقیقه بعد، مرا از مدرسه بیرون بردند و به بیمارستانی در همان حوالی رساندند.

کمی بعد از رسیدن به بیمارستان، بدنم کم کم بی حس شد. برای عملکردهای ابتدایی مثل رورت دادن و نفس کشیدن تلاش می‌کردم. اولین حمله‌ی آن روز را تجربه کردم. من تنفسم به کلی قطع شد. وقتی که دکترها به سرعت اکسیژن را به من وصل کردند به این وجه رسیدند که این بیمارستان تجهیزات لازم برای رسیدگی به وضعیت من را ندارد. و درخواست کردند هلیکوپتری برای بردن من به بیمارستان بزرگ‌تری در سینسیناتی بیاورد.

مرا با برانکارد اورژانس بیرون بردند و سمت سکوی پرواز هلیکوپتر بردند که آن طرف خیابان بود. پرستاری برانکارد را هل می‌داد، برانکارد روی سطح ناهموار پیاده‌رو تق تق می‌کرد در حالی که پرستار دیگری ماسک اکسیژن را با دست محکم فشار می‌داد. مادرم که چند لحظه پیش به بیمارستان رسیده بود، با من سوار هلیکوپتر شد. او در طول پرواز دستم را در دستش داشت، در حالی که من بیهوش بودم و بدون دستگاه تنفسی نمی‌توانستم نفس بکشم. وقتی من و مادرم سوار هلیکوپتر بودیم، پدرم به خانه رفت تا به برادر و خواهرم سری بزند و این خبر را به آنها بدهد. پدرم در حالی که سعی می‌کرد جلوی گریه‌اش را بگیرد، برای خواهرم توضیح داد که نمی‌تواند در جشن که رس هشتم او شرکت کند. پدرم بعد از سپردن خواهر و برادرم به فامیل و دوستان، با ماشین به سمت سینسیناتی حرکت کرد تا به مادرم پیوندد.

وقتی هلیکوپتر حامل من و مادرم روی سقف بیمارستان فرود آمد، تیمی شامل حدود بیست دکتر و پرستار، با سرعت به سمت ما دویدند و مرا به بخش تروما^۱ بردند. در این زمان، مغزم به حدی متورم شده بود که چندین حمله‌ی بعد از حادثه داشتم.

۱. Trauma: به هرگونه آسیب، ضربه یا شوک در علم پزشکی تروما می‌گویند.