

عادت‌های اتمی

راه آسان و اثبات شده برای ایجاد
عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد

تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی

ویراستار: مرضیه احمدی



عادات‌های اتمی

نویسنده: جیمز کلیر

ترجمه: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی

ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی

طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۳۶۴ صفحه

نوبت چاپ: اول

سمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بک: ۸-۰-۲۱۰-۰-۶۲۲-۹۷۸

www.DIMONDA.ir

سرشناسه	کلیر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	عادات‌های اتمی/ نویسنده: جیمز کلیر؛ مترجم محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛
مشخصات نشر	ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی. تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۶۴ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، بخش: رنگی، نمودار (بخشی رنگی)؛ ۱۳/۵ × ۲۱/۵ سم.
شابک	978-622-210-008-7
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	عنوان اصلی: Atomic habits : tiny changes, remarkable results : an easy & proven way to build good habits [American edition] / James Clear, [2018 & proven way to build good habits]
موضوع	عادت
موضوع	Habit
موضوع	ترک عادت
موضوع	Habit breaking
موضوع	رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	Behavior modification
شناسه افزوده	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	کربلایی احمدی بابلی، مرضیه، ۱۳۵۸ - ویراستار
رده بندی کنگره	BF723/4 .K4E2 1398
رده بندی دیویی	155/23
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۹۳۳۷۱



فهرست

مقدمه: داستان من ۹

اصول: چرا تغییرات کوچک، تحولات بزرگی را ایجاد می کنند؟

۱- قدرت شگفت آور عاداتهای اتمی ۲۷

۲- چطور عادت‌ها، هویت و هویت، عادت‌ها را شکل می دهد ۵۱

۳- چه و در کدام ساده، عاداتهای بهتری را ایجاد کنیم ۷۳

قانون اول آن را مشخص و قابل مشاهده کن.

۴- انسانی که کدرهایش درست به نظر نمی آمد ۹۵

۵- بهترین راه برای شروع عادت‌های تازه ۱۰۹

۶- انگیزه را بیش از حد جاسازی نکنیم، محیط معمولاً مهم‌تر

است. ۱۲۵

۷- راز خود کنترلی ۱۴۱

قانون دوم: جذاب کردن عادت

۸- چطور کاری کنیم که نتوان در برابر یک عادت مقاومت کرد ۱۵۱

۹- نقش خانواده و دوستان در شکل دادن به عادت‌ها ۱۶۷

۱۰- چطور علت و اثرات عادت بد را بیابیم و آنها را رفع کنیم ۱۸۳

قانون سوم: انجامش را راحت کنی

۱۱- آهسته و پیوسته گام بردار ولی به عقب باز نگر ۲۰۱

- ۱۲- قانون کمترین تلاش ۲۱۱
- ۱۳- چطور با استفاده از قانون ۲ دقیقه، از شر پشت گوش انداختن رها شویم؟ ۲۲۷
- ۱۴- چطور عادات خوب را غیرقابل پیشگیری و عادات بد را غیر ممکن کنیم ۲۳۹
- قانون چهارم: انجامش را رضایتبخش کن
- ۱۵- قانون اتمی مهم در تغییر رفتار ۲۵۳
- ۱۶- چگونه هر روز با عاداتی خوب همراه باشیم ۲۶۹
- ۱۷- چطور شریک مورداعتمادی تواند همه چیز را تغییر دهد ۲۸۵
- تاکتیکهای پیشرفته: دستور از خود به بهتر تبدیل شویم
- ۱۸- حقیقت استعداد (وقتی زن‌ها می‌فستند و وقتی مهم نیستند) ... ۲۹۹
- ۱۹- قانون طلایی: چطور در کار و زندگی با اندازه بمانیم ۳۱۷
- ۲۰- آن روی سکه‌ی ایجاد عاداتهای خوب ۳۲۹
- نتیجه‌گیری: راز نتیجه‌های ماندنی ۳۴۵
- ضمیمه: درسهای کوچکی از این ۴ قانون ۳۵
- اما چطور این ایده‌ها ۳۶۱
- تقدیر و تشکر ۳۶۳



مقدمه

داستان من

آخرین روز مدرسه بود که من و دوستانم مشغول بازی با یک چوب بیسبال بودیم. چوب ناگهان از دستم رها شد و به سمت من آمد. بعد از آن دیگر چیزی یادم نمی‌آید.

چوب با چنان سرعت و شدتی به صورتم برخورد کرد که اصلاً شکل بینی‌ام را تغییر داد. چوب به جمجمه‌ام برخورد کرد و باعث بسیاری بافت بیرونی مغزم را دچار آسیب کرد. طی چند ثانیه، من و یک بینی و جمجمه‌ی شکسته و چشمانی از حدقه بیرون زده مانده بودم.

وقتی چشمانم را باز کردم، مردم را می‌دیدم که برای کمک به سمت من می‌آیند. به پایین نگاه کردم که لکه‌های خون را روی لباس‌هایم

وقتی ما روی باند هلیکوپتر بیمارستان نشستیم، گروهی متشکل از حدود ۲۰ پرستار و دکتر، سریعا من را از بالگرد بیرون کشیده و به اتاق اورژانس بردند. استخوان‌های شکسته‌ام باید ترمیم می‌شدند ولی من، شراب‌خواری نبودم که بتوانم عمل جراحی را تحمل کنم. مغزم به شدت دچار مشکل شده بود. بعد از چند شوکی که به من وارد شد، من را به کمری م‌سزعی بردند و دستگاهی به من نصب کردند.

این بیمارستان برای پدر و مادرم ناآشنا نبود. ۱۰ سال پیش، وقتی خواهر سه ساله‌ام به سرطان خون مبتلا شده بود به اینجا آمده بودند. آن موقع من ۵ ساله و مادرم ۴ ماهه بود. خواهرم بعد از ۲ سال شیمی‌درمانی و تزریق مغز اسحقوان، خوش‌حال و سالم و رها از سرطان از آن بیمارستان بیرون آمد. حالا بعد از ۱۰ سال زندگی عادی، باز پدر و مادرم ولی این‌بار با فرزند دیگرشان به این بیمارستان آمده بودند.

درحالی‌که من در کما بودم، بیمارستان یک کشیک و یک مددکار اجتماعی را برای آرام کردن پدر و مادرم فرستاده بودند. این همان کشیکی بود که آنها ۱۰ سال پیش همان صبحی که متوجه بیماری من شده بودند با او ملاقات داشتند. من حالا تنها با کمک دستگاهها زنده مانده بودم. پدر و مادرم روی تخت بیمارستان دراز کشیده بودند ولی خوابشان نمی‌برد. بعضی وقت‌ها از شدت ضعف و در



برخی موارد نیز از شدت نگرانی از خواب بیدار می‌شدند. بعدها مادرم به من گفت که آن شب یکی از بدترین شب‌های زندگی‌اش بوده است.

بود

در شب‌خانه صبح روز بعد، نفس کشیدنم به حالت عادی برگشت، چنانکه پزشک تشخیص دادند بهتر است من را از کمای مصنوعی خارج کنند. وقتی به‌وشیار شدم، متوجه شدم قدرت بویایی‌ام را از دست داده‌ام. یک پزشک را از من خواست که به عنوان تست، بینی‌ام را داخل یک جعبه پر از آب دیپ بیوم و بو را تشخیص دهم. حس بویایی‌ام برگشت ولی چشم چپم از حلقه بیرون زد. می‌توانستم اعصاب متصل به چشمم را حس کنم.

چشم‌پزشک گفت که چشمانم به جان خود باز خواهند گشت. اما نمی‌توانست زمانی برای آن تعیین کند. وقت عمل برایم یک هفته بعد تعیین شد که این زمان خوبی بود تا کمی حالم بهتر شود. احساس می‌کردم در یک بازی بوکس به سر می‌برم ولی باز برایم سخت بود که روزی این بیمارستان را ترک خواهم کرد. با بینی و جمجمه‌ای نسبتاً شکسته به خانه برگشتم.

ماه‌های بعد از آن خیلی سخت بود، احساس می‌کردم کلاً زندگی مکث کرده است. هفته‌های زیادی دچار دوبینی شده بودم و نمی‌توانستم به چیزی مستقیماً نگاه کنم. یک ماه طول کشید تا چشمانم به جای اصل خودشان برگردند. ۸ ماه هم طول کشید که باز بتوانم رانندگی کنم. مصمیم گرفته بودم که نگذارم این بیماری و آسیب، من را شکست دهد، ولی خیلی وقت‌ها هم احساس افسردگی داشتم.

وقتی یک سال بعد بار به زمین بیسبال برگشتم، متوجه شدم خیلی عقب مانده‌ام و باید تلاش کنم و این برایم دردآور بود. بیسبال همیشه یکی از اصلی‌ترین بخش‌های زندگی‌ام بوده است. پدرم، بازیکن تیم سنت‌کاردینالز بود و من هم رویاى تبدیل شدن به یک بازیکن حرفه‌ای را در سر داشتم. آنچه در این مدت و پس از ماه‌ها بازتوانی آرزویش را داشتم، برگشت به زمین بیسبال بود.

اما برگشتم به زمین بیسبال خیلی هم آسان نبود. وقتى فصل عوض شد و قرار شد فصل جدید مسابقات شروع شود، من تنها بازیکنی بودم که از تیم کنار گذاشته شدم. من را به یک پایه و مرتبه پایین‌تر فرستادند. من از ۴ سالگی بیسبال بازی می‌کردم و برای منی که تلاش بسیار کرده بودم، این کار خیلی سخت بود. در اتومبیل نشستم و شروع



به گریه کردم. ملتسمانه به دنبال صدا یا صوت یا حرفی می‌گشتم که حالم را بهتر کند.

بعد از یک سال سختی، تصمیم گرفتم بالاخره تیم خودمان را به یک تیم خوب و قوی تبدیل کنم، اما این کار در زمین برایم سخت بود. با وجود عدم موفقیت‌هایی که داشتم، ولی هنوز برایم روشن بود که می‌توانم بازیکن خیلی خوبی شوم و متوجه شده بودم اگر قرار است چیزی بهبود یابد، این من هستم که باید باعث بهبودی شوم. موفقیت‌های من در این سال بعد از آسیبی که دیده بودم و با پذیرفته شدنم در دانشگاه دنیسون شروع شد. اینجا مکان و شروعی تازه بود و آنجا بود که نقش عادت‌های کوچک را در زندگی فهمیدم.

چطور در مورد عادت‌ها بیشتر دانستم

رفتن به دانشگاه دنیسون یکی از بهترین تصمیمات زندگی‌ام بود. عضو تیم بیسبال شدم و با این که به عنوان یک سال اولی در انتهای لیست قرار داشتم، ولی باز، همه چیز عالی بود و خوشحال بودم. علیرغم شکست‌هایی که در مدرسه متحمل شده بودم، تصمیم گرفتم اینجا بازیکن خوبی شوم.

راستش قرار نبود به این زودی‌ها در لیست اصلی تیم قرار بگیرم، پس تصمیم گرفتم تا آن زمان به زندگی‌ام نظمی بدهم. با این که همسالانم شب، ساعت‌ها بیدار می‌ماندند و بازی می‌کردند من تصمیم گرفتم زود بخوابم. همیشه اتاق خوابگاهم در دانشگاه تمیز بود. این تغییرات، اندک بودند ولی به من حس کنترل زندگی‌ام را می‌دادند. احساس اعتماد به نفس با گذشت و همین باعث شد در کلاس‌ها به خوبی شرکت کنم. عمده‌ترین نتیجه‌ی بالاکسب کنم.

عادت، به رفتارهایی گفته می‌شود که به طور معمول و بعضاً خودکار صورت می‌پذیرد. با گذشت زمانی در هر ترم سعی می‌کردم عادات‌های تازه‌ای را در خودم نهادینه کنم و همین کار، نتایج فوق‌العاده‌ای برایم دربرداشت. مثلاً تصمیم گرفتم وزنم و در طول چند سال وزنم از ۷۷ به ۹۰ کیلوگرم رسید و بدنی ورزیده، انبساطی.

عملکردم در بیسبال آنقدر خوب شده بود که وقتی فصل تمام شد به عنوان بازیکن تیم در بازی آل کنفرانس انتخاب شد. آنجا بود که همین عادات‌های کوچک و ظاهراً بی‌اهمیت به کمکم آمدند و خود را نشان دادند.

۶ سال بعد از این که چوب بیسبال به سرم خورد، بستری شده و در کمای مصنوعی قرار گرفتم، به عنوان بهترین بازیکن بیسبال دانشگاه

دنيسون انتخاب و به آکادمی ESPN معرفی و به تیم ملی آمریکا راه یافتیم. این افتخار که در تیم آکادمی ESPN بازی کنم، به جز من تنها نصیب ۳۲ نفر دیگر شده بود. وقتی فارغ التحصیل شدم، در ۸ دسته‌بندی جزو برترین‌ها بودم. همان سال، بالاترین و مهمترین جایزه‌ی آکادمیک دانشگاه را بردم و مدالم را از دست ریاست دانشگاه دریافت کردم.

امیدوارم اگر انراقی در این متن می‌بینید من را ببخشید. صادقانه بگویم، هیچ چیز افسانه‌ای یا تاریخی در مورد حرفه‌ی ورزشی من وجود ندارد. هیچ‌وقت، به یک بازیکن حرفه‌ای تبدیل نشدم ولی وقتی به آن سال‌ها نگاه می‌کنم، می‌شوم که توانستم توانایی‌های بالقوه‌ی خود را نشان دهم و بارز دارم آنچه در این کتاب مطرح می‌شود نیز به شما در فعال کردن توانایی‌های پنهان کمک خواهد کرد. ما همه با چالش‌هایی در زندگی روبرو هستیم. این آسیب، چالشی بود که من با آن روبرو شدم و تجربه‌ی حاصل از آن به من در بزرگی داد. تغییراتی که در ابتدا مهم به نظر نمی‌رسند و خیلی کوچک هستند، اگر ادامه پیدا کنند در آینده نتایج حیرت‌انگیزی خواهند داشت. همه‌ی ما نقاط ضعفی داریم ولی آنچه در بلندمدت زندگی ما را می‌سازد، مجموعه‌ی عادت‌های ماست. اگر عادت‌هایتان همیشه همانی

باشد که هست، نتایج هم همان خواهد بود، ولی با کسب عادات بهتر و نهاده‌ینه کردن آنها هر چیزی ممکن است.

شاید کسانی باشند که بتوانند در یک شب موفقیت‌های چشمگیری به دست آورند. من هیچیک از آنها را نمی‌شناسم و خودم هم از آنها نیستم. همه چیز برای من کم‌کم و به تدریج رخ داد و پیروزی‌ها و شکست‌های بزرگ زندگی من را ساخت. تنها انتخاب و روشی که برای شروع داشتم این بود که با تغییرات کوچک شروع کنم و من چند سال بعد هم با شروع کارم، تمرکز روی این کتاب همین کار را ادامه دادم.

اما چگونه و چرا این کتاب را نوشتم

در نوامبر ۲۰۱۲ شروع به انتشار مقالات در سایت خودم کردم. سال‌های سال بود که یادداشت‌هایی در مورد عادات‌هایم می‌نوشتم و در نهایت به این نتیجه رسیدم که آماده‌ی انتشار عمومی آنها هستم. هر دوشنبه و پنجشنبه، مقالاتی را منتشر می‌کردم. یک سال بعد، ۱۰۰۰ نفر در لیست ایمیل قرار داشتند و این میزان در ۲۰۱۳ به ۳۰،۰۰۰ نفر و در ۲۰۱۴ به ۱۰۰،۰۰۰ نفر رسید.

دو سال قبل اصلاً باورم نمی‌شد خبرنامه‌ی من به یکی از خبرنامه‌ها با سریع‌ترین میزان رشد در اینترنت تبدیل شود. این، هم من را



هیجان زده کرد و هم به من حس عدم آرامش داد. اصلاً خودم را نویسنده نمی دانستم.

در ۲۰۱۵ تعداد اعضای خبرنامه‌ام به ۲۰۰،۰۰۰ نفر رسید و بعد تصمیم گرفتم قراردادی با انتشارات برای نشر کتابی ببندم که همین حالا شما در حال خواندنش هستید. مخاطبانم که بیشتر شدند، فرصت‌های کاری‌ام هم افزایش یافتند. درخواست‌ها برای صحبت کردن پیرامون شکل‌دهی به عادات، تغییر رفتار و بهبود مداوم در شرکت‌های بسیار بزرگ من به روز بیشتر مطرح می‌شد. حالا من در آمریکا و اروپا به سخنرانی‌های این مورد می‌پردازم.

در سال ۲۰۱۶ مقالاتم در مجله‌ها و سایت‌های معتبری مانند تایمز و فوربس به چاپ می‌رسید. آن سال حدود ۰.۸ بیلیون نفر نوشته‌های من را خواندند. مربی‌های فوتبال آمریکایی، از جمله لیک بیسبال شروع به مطالعه‌ی نوشته‌هایم کردند و آنها را با بازیکنان به اشتراک گذاشتند.

در سال ۲۰۱۷ موسسه‌ی عادت‌ها را بنا نهادم که مرکزی است برای شرکت‌ها و اشخاصی که می‌خواهند عادات بهتر را در خود نهادینه کنند. پانصد شرکت برتر آمریکا و همچنین آنهایی که تازه کارشان را آغاز کرده بودند شروع به استفاده از مطالب موسسه‌ی ما کردند. حالا

موسسه‌ی ما حدود ۱۰,۰۰۰ نفر فارغ‌التحصیل متشکل از مربی‌ها، معلم‌ها و سایر افراد دارد و کار کردن با آنها کاملاً به من آموخت که برای وارد کردن یک عادت به زندگی چقدر تلاش لازم است.

حالا که در ۲۰۱۸، دارم ویرایش‌های نهایی این کتاب را انجام می‌دهم، رسماً هر ماه میلیون‌ها بازدید کننده دارد و بیش از ۵۰۰,۰۰۰ نفر عضو خبرنامه‌ی آن هستند، که وقتی داشتم کارم را شروع می‌کردم این انجام ناپیم غیر قابل تصور بود.

در مورد ورزشکار حرفه‌ای، منم، اغراق کردم و لی در مورد موفقیت در کارم که در بالا اشاره کردم، اغراق نیست و همه موفقیت‌هایم واقعی است.

اما این کتاب چطور به شما کمک خواهد کرد؟
 ناوی راویکان که یک کارآفرین و سرمایه‌گذار موفق است می‌گوید:
 "برای این که کتاب خوبی بنویسی قبل از نوشتن، خودت باید تبدیل به کتاب شوی، یعنی آن را با تمام وجودت حس کنی." من از این جهت با ایده‌های مطرح شده در این کتاب آشنایی دارم که آنها را زندگی کرده‌ام. من برای بهبود آسیب دیدگی‌ام، افزایش توانایی‌های جسمی‌ام، به دست آوردن توانایی بازی در سطحی بالا، تبدیل شدن



به نویسنده، ایجاد شغل و کاری موفق و برای تبدیل شدن به یک انسان مسئول، باید به عادات‌های کوچک تکیه می‌کردم و کردم. عادات‌های کوچک به من کمک کردند توانایی‌های بالقوه‌ام را بالفعل کنم و من امیدوارم این کتاب به شما نیز در این مسیر کمک کند.

من در صفحات پیش رو قدم به قدم با شما برای نهادینه کردن عاداتی که یک ولی مهم، نه برای یک روز یا یک هفته، بلکه برای تمام عمر هر فرد خردم بود. با این که علم، هر آنچه در این کتاب هست را تایید می‌کند ولی این کتاب یک تحقیق دانشگاهی نیست، بلکه به منزله‌ی یک دفترچه یادداشت است. آنچه من می‌گویم هم فهمش و هم پیاده کردنش ساده است.

من در این کتاب از حوزه‌های زیست‌شناسی، عصب‌شناسی، فلسفه و روانشناسی کمک خواهم گرفت. آنچه در این کتاب مطرح می‌کنم ایده‌های انسان‌های هوشمند از زمان‌های بسیار دور در کنار تازه‌ترین و بهترین ایده‌هایی است که اخیراً کشف شده است. هدف من کشف ایده‌های بسیار مهم و مرتبط کردن آنها با فهم است، به گونه‌ای که قابل اجرا باشند. هر نکته‌ی عاقلانه‌ای که در این کتاب می‌بینید، حاصل فکر تمام دانشمندانی است که قطعاً از من بهتر هستند. اما هر اشکالی که در آن یافتید از من است.

کار من در این کتاب بر پایه‌ی ۴ مرحله‌ی کشف، فهم، پاسخ و به کارگیری است و سعی می‌کنم قوانین حاکم بر این بخش را برایتان توضیح دهم. کسانی که کمی پیشینه‌ی روانشناسی داشته باشند، قطعاً متوجه می‌شوند، بخشی از آنچه می‌گویم اصولی است که توسط روانشناسی به نام اسکینر در دهه‌ی ۱۹۳۰ مطرح شد و چارلز دوهیک نیز اخیراً آن را به ما داده است.

رفتارشناسی مانند اسکینر بر این عقیده‌اند که اگر شما تنبیه و جایزه را در زمان مناسب اعمال کنید، می‌توانید باعث شوید اشخاص به گونه‌ای خاص رفتار کنند. اما با این که کار اسکینر به خوبی اثر محرک‌های بیرونی بر شکل دادن عادات را نشان داد، اما در مورد اثر افکار، احساسات و باورها روی عادات ما چیزی بیان نکرد. وضعیت‌های درونی و احساسات ما نیز، مثل دادن به عاداتمان بسیار مهم هستند. در دهه‌های اخیر دانشمندان تلاش‌های بسیاری برای کشف ارتباط بین افکار، احساسات و رفتارهای ما انجام کرده‌اند. در این مورد هم صحبت خواهیم کرد.

به طور کلی آنچه من ارائه می‌کنم در چهارچوب علوم شناختی و رفتاری است. من تصور می‌کنم این چهارچوب بهترین چهارچوب برای نشان دادن اثر وضعیت‌های بیرونی و درونی بر شکل‌گیری



عادت‌های ماست. من تصور می‌کنم این قوانین به شما در تغییر عادت‌ها و به کارگیری عادات بهتر بسیار کمک خواهد کرد.

رفتارهای انسان پیوسته در حال تغییر است. این رفتارها موقعیت به موقعیت، لحظه به لحظه و ثانیه به ثانیه تغییر می‌کنند. اما موضوع این کتاب، آن چیزهایی است که تغییر نمی‌کنند. این کتاب در مورد پایه‌های رفتارهای انسان است. موضوع آن ایده‌هایی است که می‌توانید در عرض سال‌های متمادی، برای داشتن شغل، تشکیل خانواده و ساختن زندگی‌تان به آنها متکی باشید.

قطعا تنها یک راه خوب برای تکمیل دهی عادت‌های خوب وجود ندارد، اما من روشی را به شما پیشنهاد می‌کنم که به نظر بهترین است و صرف نظر از این که از کجا می‌خواهید شروع کنید یا چه چیزی را تغییر دهید، به کارتان می‌آید. آنچه من ارائه می‌دهم مناسب کسانی است که به دنبال برنامه‌ای قدم به قدم، برای بهتر کردن زندگی‌شان هستند. مهم نیست هدف شما روی سلامتی، پول، خلاقیت، روابط یا همه‌ی آنها باشد. این کتاب در مورد هر رفتار انسانی، راه‌هایی که شما خواهد بود.