

به نام خدا

# عادت‌های اتمی

(راهی آسان برای ایجاد عادت‌های خوب)

جیمز کلیر

ترجمه دکتر سحر عظیمی، آوا علی‌حسین

سرشناسه: کلیبر، جیمز (Clear, James)  
 عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های اتمی (راهی آسان برای ایجاد عادت‌های خوب) / نویسنده: جیمز کلیبر؛  
 مترجمان: سحر عظیمی، آوا علی‌حسین  
 مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۴۰۰  
 مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۳-۴۸۸-۵  
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
 یادداشت: عنوان اصلی: Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones, 2019  
 موضوع: عادت (Habit)  
 موضوع: ترک عادت (Habit Breaking)  
 موضوع: رفتار - - تغییر و تعدیل (Behavior Modification)  
 شناسه افزوده: عظیمی، سحر، ۱۳۵۳، مترجم  
 شناسه افزوده: علی‌حسین، آوا، ۱۳۸۲، مترجم  
 رده‌بندی کنگره: BF۳۳۵  
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۴۲۹۹  
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

## عادت‌های اتمی

### (راهی آسان برای ایجاد عادت‌های خوب)

جیمز کلیبر

ترجمه دکتر سحر عظیمی، آوا علی‌حسین

ناظر چاپ: سید علیرضا صالحی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

ویراستار: طاهره آشتیانی

گرافیکست و صفحه‌آرا: شیوا بهرامی

مدیر فنی: امیر نوید



آرمان رشد

تهران، خ انقلاب، بین خ دانشگاه و خ ابوریحان، پلاک ۱۱۸۲، طبقه ۱۰

info@armanroshd.com ✉

www.armanroshd.com 🌐

۶۶۴۸۶۰۱۳ 📞

۰۹۲۱۴۳۸۱۷۷۴ 📠

قیمت: ۷۰۰/۰۰۰ ریال

## فهرست

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| مقدمه.....                                              | ۷  |
| فصل اول: اصول بنیادی.....                               | ۱۹ |
| بخش ۱: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی.....               | ۲۰ |
| چرا عادت‌های کوچک منجر به تغییرات بزرگ می‌شوند؟.....    | ۲۲ |
| حقیقت پیشرفت چیست؟.....                                 | ۲۸ |
| فراموشی اهداف، تمرکز بر سیستم.....                      | ۳۱ |
| سیستم عادت‌های اتمی.....                                | ۳۶ |
| خلاصه بخش.....                                          | ۳۷ |
| بخش ۲: رابطه دوسویه شکل‌گیری شخصیت افراد و عادت‌ها..... | ۳۸ |
| فرایند دومرحله‌ای تغییر هویت.....                       | ۴۶ |
| دلیل اهمیت عادت‌ها.....                                 | ۵۱ |
| خلاصه بخش.....                                          | ۵۳ |
| بخش ۳: ایجاد عادت‌های بهتر در چهار مرحله ساده.....      | ۵۴ |
| چرا مغز عادت‌ها را می‌سازد؟.....                        | ۵۵ |
| علم عملکرد عادت‌ها.....                                 | ۵۸ |
| چهار قانون تغییر رفتار.....                             | ۶۵ |
| خلاصه بخش.....                                          | ۶۸ |
| فصل دوم: قانون اول (واضحش کن).....                      | ۶۹ |
| بخش ۴: مردی که حالش خوب نبود!.....                      | ۷۰ |
| کارت امتیاز عادت‌ها.....                                | ۷۳ |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| خلاصه بخش.....                                                                | ۷۹  |
| بخش ۵: بهترین راه شروع عادت جدید.....                                         | ۸۰  |
| پشته‌بندی عادت (برنامه‌ای ساده برای بازبینی عادت‌ها).....                     | ۸۳  |
| خلاصه بخش.....                                                                | ۹۲  |
| بخش ۶: اهمیت محیط نسبت به انگیزه.....                                         | ۹۳  |
| طراحی محیط برای رسیدن به موفقیت.....                                          | ۹۷  |
| محیط یک نشانه است.....                                                        | ۹۹  |
| خلاصه بخش.....                                                                | ۱۰۴ |
| بخش ۷: راز خودکنترلی.....                                                     | ۱۰۵ |
| خلاصه بخش.....                                                                | ۱۱۰ |
| فصل سوم: قانون دوم (جذابش کن).....                                            | ۱۱۳ |
| بخش ۸: نحوه تقویت عادت.....                                                   | ۱۱۴ |
| حلقه بازخورد وابسته به دوپامین.....                                           | ۱۱۸ |
| چگونه می‌توان با استفاده از پیوند خواسته و نیاز، عادت‌ها را جذاب‌تر کرد؟..... | ۱۲۲ |
| خلاصه بخش.....                                                                | ۱۲۵ |
| بخش ۹: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها.....                          | ۱۲۶ |
| جذابیت فریبنده هنجارهای اجتماعی.....                                          | ۱۲۸ |
| خلاصه بخش.....                                                                | ۱۳۷ |
| بخش ۱۰: چگونگی یافتن و اصلاح عامل عادت‌های بد.....                            | ۱۳۸ |
| منشأ اشتیاق.....                                                              | ۱۴۰ |
| برنامه‌ریزی مجدد مغز برای لذت بردن از عادت‌های دشوار.....                     | ۱۴۴ |
| خلاصه بخش.....                                                                | ۱۴۸ |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل چهارم: قانون سوم (آسانش کن)                                                     | ۱۵۱ |
| بخش ۱۱: به آرامی گام بردارید؛ اما هرگز به عقب برنگردید!                             | ۱۵۲ |
| مدت زمان شکل گیری عادت جدید                                                         | ۱۵۴ |
| خلاصه بخش                                                                           | ۱۵۹ |
| بخش ۱۲: قانون کمترین تلاش                                                           | ۱۶۰ |
| دستیابی به موفقیت بیشتر با تلاش کمتر                                                | ۱۶۴ |
| آماده سازی محیط برای استفاده در آینده                                               | ۱۶۷ |
| خلاصه بخش                                                                           | ۱۷۱ |
| بخش ۱۳: چگونه با استفاده از قانون دو دقیقه ای به تعویق انداختن را کنار بگذاریم؟     | ۱۷۲ |
| قانون دو دقیقه ای                                                                   | ۱۷۵ |
| خلاصه بخش                                                                           | ۱۸۲ |
| بخش ۱۴: چگونه می توان عادت های خوب را اجتناب ناپذیر و عادت های بد را غیر ممکن ساخت؟ | ۱۸۳ |
| خودکار سازی عادت                                                                    | ۱۸۵ |
| خلاصه بخش                                                                           | ۱۹۱ |
| فصل پنجم: قانون چهارم (لذت بخشش کن)                                                 | ۱۹۵ |
| بخش ۱۵: قانون اصلی تغییر رفتار                                                      | ۱۹۶ |
| ناهمخوانی بین پاداش های لحظه ای و تأخیری                                            | ۲۰۰ |
| خشنودی لحظه ای                                                                      | ۲۰۴ |
| خلاصه بخش                                                                           | ۲۰۸ |
| بخش ۱۶: تداوم روزانه عادت های خوب                                                   | ۲۰۹ |

### مقدمه

آخرین روز سال دوم دبیرستان اتفاق ناگواری برایم افتاد. آن روز مشغول بازی بیسبال بودیم که ناگهان یکی از هم کلاسی‌هایم چرخ کاملی زد و چوب از دستش رها شد و با سرعت تمام به سمت من آمد. از لحظه برخورد چیزی یادم نیست فقط می‌دانم در اثر اصابت چوب، بینی‌ام شکست و بافت نرم مغز را داخل مجسمه فرستاد. انگار مغزم جابه‌جا شده بود. خیلی زود سرم باد کرد و مجسمه‌ام چندین ترک برداشت و کاسه چنم‌هایم آسیب جدی دید. وقتی چشم‌هایم را باز کردم با نگاه‌های نگران اطرافیان مواجه شدم؛ البته عده‌ای هم برای کمک به سمتم می‌دویدند. لکه‌های خون از بالا تا پایین لباسم را پوشانده بود. یکی از هم کلاسی‌هایم تیشرتی از کوله‌پشتی‌اش درآورد و به من داد تا خون سر از برشده از بینی‌ام را پاک کنم. آن لحظه واقعاً گیج بودم و نمی‌دانستم چه بلایی سرم آمده است! یکی از معلم‌ها دستش را دور کمرم حلقه کرد تا بتوانم به اتاق پرستار برسم. به هر زحمتی بود از زمین بیسبال گذشتیم، از تپه پایین آمدیم و به ساختمان مدرسه رسیدیم. بقیه هم کمک می‌کردند تا روی پاهایم بایستم. آرام و سنگین قدم برمی‌داشتم. در آن لحظه هیچ کس اهمیت ثانیه‌ها را درک نمی‌کرد. بالاخره به اتاق پرستار رسیدیم و او بلافاصله سؤال‌هایی از من پرسید:

«لان چه سالی است؟»

جواب دادم: «۱۹۹۸» اما سال ۲۰۰۲ بود!

«رئیس جمهور ایالات متحده کیست؟»

گفتم: «بیل کلینتون»<sup>۱</sup> درحالی که «جورج دبلیو. بوش»<sup>۲</sup> رئیس جمهور بود.

«اسم مادرت چیست؟»

«اوم...» ۱۰ ثانیه گذشت و بدون توجه به زمان گفتم: «پتی»<sup>۳</sup>

دیگر چیزی یادم نیست؛ زیرا بدنم نتوانست تورم ناگهانی مغز را تحمل کند و قبل از رسیدن آمبولانس از هوش رفتم. چند دقیقه بعد مرا از مدرسه بیرون بردند و به نزدیک‌ترین بیمارستان محلی رساندند. به‌محض ورود به بیمارستان بدنم کم‌کم سرد و خاموش شد به‌طوری که برای ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین فعالیت‌ها مثل قورت دادن و نفس کشیدن باید تلاش می‌کردم. اولین حمله تشنج را تجربه کردم و نفس کشیدن برایم مشکل شد. دکترها به‌سرعت اکسیژن وصل کردند و به‌دلیل کمبود تجهیزات درخواست کردند تا هرچه سریع‌تر با هلیکوپتر به بیمارستان بزرگ‌تر و مجهزتری در سینسیناتی<sup>۴</sup> منتقل شوم.

مرا از درِ اورژانس بیرون آوردند و به‌سمت سکوی پرواز آن‌طرف خیابان بردند. برانکارد روی سطح ناهموار پیاده‌رو تلق‌تلق می‌کرد، پرستاری تخت را هل می‌داد و پرستار دیگر دستگاه تنفس دستی را گرفته بود. مادرم که تازه به بیمارستان رسیده بود سوار هلیکوپتر شد و در طول پرواز دستم را گرفته بود؛

- 
1. Bill Clinton
  2. George W. Bush.
  3. Patti
  4. Cincinnati