

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

۱۳۹۸



عادت‌های 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

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۸-۷

www.DIMORIN.ir

سرشناسه	کلیر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	عادت‌های اتمی / نویسنده جیمز کلیر؛ مترجم محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه کربلایی احمدی بابلی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۶۴ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-210-008-7
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: proven way to & Atomic habits : tiny changes, remarkable results: an easy] .break bad ones , [2018 & 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، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	کربلایی احمدی بابلی، مرضیه، ۱۳۵۸ - ویراستار
رده بندی کنگره	BF۳۳۵/ک۸ع۲ ۱۳۹۸
رده بندی دیویی	۲۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۹۳۳۷۱

تعاریف

اتم:

- ۱- کوچک‌ترین بخش هر سیستم که قابل تبدیل به بخش‌های کوچک‌تر نباشد.
- ۲- منبع اصلی انرژی و قدرت.

عادت:

- ۱- کاری که به طور معمول انجام می‌شود یا واکنشی که نسبت به اتفاقی خاص رخ می‌دهد.



فهرست

مقدمه: داستان من ۹

اصول: چرا تغییرات کوچک، تحولات بزرگی را ایجاد می‌کنند؟

۱- قدرت شگفت‌آور عادت‌های اتمی ۲۷

۲- چطور عادت‌ها، هویت و هویت، عادت‌ها را شکل می‌دهد؟ ۵۱

۳- چطور در ۴ گام ساده، عادت‌های بهتری را ایجاد کنیم؟ ۷۳

قانون اول: آن را مشخص و قابل مشاهده کن

۴- انسانی که کارهایش درست به نظر نمی‌آمد ۹۵

۵- بهترین راه برای شروع عادتی تازه ۱۰۹

۶- انگیزه را بیش از حد جدی گرفته‌ایم، 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

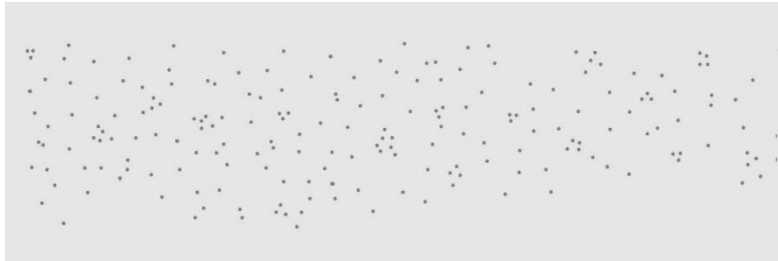
۱۰- چطور علت و اثرات عادت بد را بیاییم و آنها را رفع کنیم؟ ۱۸۳

قانون سوم: انجامش را راحت کنید

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



- ۱۲- قانون کمترین تلاش ۲۱۱
- ۱۳- چطور با استفاده از قانون دو 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 رضایت بخش کن**
- ۱۵- قانون اصلی و مهم در تغییر رفتار ۲۵۳
- ۱۶- چگونه هر روز با عادات‌های خوب همراه باشیم؟ ۲۶۹
- ۱۷- چطور شریک مورد اعتماد می‌تواند همه چیز را تغییر دهد؟ ۲۸۵
- تاکتیک‌های پیشرفته: چطور از خوب به بهتر تبدیل شویم؟**
- ۱۸- حقیقت استعداد (وقتی زن‌ها مهم هستند و وقتی مهم نیستند) ۲۹۹
- ۱۹- قانون طلایی: چطور در کار و زندگی با انگیزه بمانیم؟ ۳۱۷
- ۲۰- آن روی سکه‌ی ایجاد عادات‌های خوب ۳۲۹
- نتیجه‌گیری: راز نتیجه‌های ماندنی ۳۴۵
- ضمیمه: درس‌های کوچکی از این ۴ قانون ۳۵۱
- 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 دست دوستانم 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 تا حد 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



دیدم. یکی از همکلاسی‌هایم، پیراهنی را از کیفش درآورد و به من داد. از آن برای بستن جریان خونی که از بینی‌ام روان بود استفاده کردم. اصلاً نمی‌دانستم چه آسیب شدیدی دیده‌ام.

معلم، دستش را دور بدنم حلقه کرد و به سمت دفتر پرستار رفتیم. هیچ‌کس نمی‌دانست آسیب چقدر شدید است و هر دقیقه می‌تواند مهم باشد. وقتی وارد دفتر پرستار شدیم او چند سؤال از من پرسید:

امسال چه سالی است؟

گفتم: ۱۹۹۸، ولی سال ۲۰۰۲ بود.

رئیس‌جمهور آمریکا کیست؟

گفتم: بیل کلینتون، ولی پاسخ درست بوش بود.

نام مادرت چیست؟

مکث کردم؛ ده ثانیه گذشت.

اتفاقی گفتم: پاتی. از این حقیقت که به یادآوردن نام مادرم ده ثانیه طول کشید، چشم پوشی نکنید.

این، آخرین سؤالی است که به یاد می‌آورم. بدنم کاملاً ناتوان بود و قبل از این که آمبولانس برسد کاملاً از هوش رفته بودم. چند دقیقه بعد من را از مدرسه به بیمارستان محلی بردند.

دقایق کوتاهی پس از رسیدن به بیمارستان بدنم شروع به غیر فعال شدن کرد. دیگر حتی نمی‌توانستم کارهای پایه‌ای و ساده مثل عمل بلع و نفس کشیدن را انجام دهم. دیگر بدنم کم آورده بود و کلاً توانایی نفس کشیدن را از دست دادم. پزشکان سریعاً اکسیژن به من وصل کردند. ولی متوجه هم شده بودند که این بیمارستان محلی نمی‌تواند پاسخگوی آسیب به این شدیدی باشد. پس درخواست بالگرد کردند تا من را به بیمارستانی در سینسیناتی انتقال دهند. سریعاً سوار بر بالگرد به همراه مادرم که تازه به بیمارستان رسیده بود به سمت بیمارستان حرکت کردیم. مادرم در طول پرواز دستم را گرفته بود. اصلاً نمی‌توانستم نفس بکشم.

مادرم همراه من ماند و پدرم به خانه رفت تا هم به خواهر و برادرم سری بزنند و هم آنها را از این اتفاق آگاه کند. پدرم وقتی این خبر را به خواهرم می‌داد، از شدت ناراحتی به خاطر از دست دادن مراسمی که قرار بود آن شب به مناسبت فارغ‌التحصیلی خواهرم از کلاس هشتم تشکیل شود، اشک در چشمانش حلقه زد. بعد از این که همه چیز را به خانواده گفته بود با خودرو و برای ملاقات من و مادرم به سینسیناتی آمد.



وقتی ما روی باند هلیکوپتر بیمارستان نشستیم، گروهی متشکل از حدود ۲۰ پرستار و دکتر، سریعاً من را از بالگرد بیرون کشیده و به اتاق اورژانس بردند. استخوان‌های شکسته‌ام باید ترمیم می‌شدند، ولی من در شرایطی 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 کمای مصنوعی 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 برادرم ۶ ماهه بود. خواهرم بعد از ۲ سال شیمی‌درمانی و تزریق مغز استخوان، 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 کشیش و یک مددکار اجتماعی را برای آرام کردن پدر و مادرم فرستاده بودند. این، همان کشیشی بود که آنها ۱۰ سال پیش همان صبحی که متوجه بیماری خواهرم 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.

بهبود

خوشبختانه صبح روز بعد، نفس کشیدنم به حالت عادی برگشت، چنانکه پزشکان تشخیص دادند بهتر است من را از کمای مصنوعی خارج کنند. وقتی هوشیار شدم، متوجه شدم قدرت بویایی‌ام را از دست داده‌ام. یک پرستار از من خواست که به عنوان تست، بینی‌ام را داخل یک جعبه‌ی پر از آب سیب ببرم 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 جای 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 مسجل 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 اصلی خودشان برگردند. ۸ ماه هم طول کشید که باز بتوانم رانندگی کنم. تصمیم گرفته بودم که نگذارم این بیماری و آسیب، من را شکست دهد، ولی خیلی وقت‌ها هم احساس افسردگی داشتم.

وقتی یک سال بعد باز 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 رؤیای 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 برگشتنم به زمین بیس‌بال خیلی هم آسان نبود. وقتی 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. ملتمسانه 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 دو 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 این‌که 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 نفسم بازگشت و همین باعث شد در کلاس‌ها به خوبی شرکت کنم و همیشه نمره‌ی بالا کسب کنم.

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

عملکردم در بیس‌بال آن‌قدر خوب شده بود که وقتی فصل تمام شد به عنوان بازیکن تیم در بازی آل کنفرانس انتخاب شدم. آنجا بود که همین عادت‌های 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 فارغ‌التحصیل 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 اغراقی 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، متوجه می‌شوم که توانستم توانایی‌های بالقوه‌ی خود را نشان دهم و باور دارم آنچه در این کتاب مطرح می‌شود نیز به شما در فعال کردن توانایی‌های بالقوه کمک خواهد کرد.

ما همه با چالش‌هایی در زندگی روبه‌رو هستیم. این آسیب، چالشی بود که من با آن روبه‌رو شدم و تجربه‌ی حاصل از آن به من درس 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 عادات‌های ما است. اگر عادت‌هایتان همیشه همانی باشد که هست، نتایج هم همان خواهد بود، ولی با کسب عادات بهتر و نهادینه 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 و 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 عادت‌هایم 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 سال ۲۰۱۳ به ۳۰،۰۰۰ نفر و در سال 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

هیجان‌زده کرد و هم به من حس عدم آرامش داد. اصلاً خودم را نویسنده نمی‌دانستم.

در سال 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 روز به روز بیشتر مطرح می‌شد. حالا من در آمریکا و اروپا به سخنرانی در این مورد می‌پردازم.

در سال ۲۰۱۶ مقالاتم در مجلات و سایت‌های معتبری مانند تایمز و فوربس به چاپ می‌رسید. آن سال حدود ۸ میلیون نفر نوشته‌های من را خواندند. مربی‌های فوتبال آمریکایی، ان‌بی‌ای و لیگ بیس‌بال شروع به مطالعه‌ی نوشته‌هایم کردند و آنها را با بازیکنان‌شان به اشتراک گذاشتند.

در سال ۲۰۱۷ مؤسسه‌ی 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 مؤسسه‌ی ما کردند. حالا