

عادت‌های اتمی

روشی آسان و اثبات شده برای ایجاد

عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلیر

مسلم رؤفی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان لبافی نژاد، بعد از
خیابان دانشگاه نبش
کوچه اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۳
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

ATOMIC HABITS

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

موضوع

شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی

کلیمر، جیمز Clear, James
عادت‌های اتمی: راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد
عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد/جیمز کلیمر؛
ترجمه‌ی مسلم رؤفی.

تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۱.

۲۹۶ص.

978-622-98258-4-6

فیبا

عنوان اصلی: Atomic habits: an easy and proven
way to build good habits and break bad ones,
2019.

عادت Habit

ترک عادت Habit breaking

رفتار -- تغییر و تعدیل Behavior modification

رؤفی، مسلم، ۱۳۵۴-، مترجم

BF۳۲۵

۱۵۵/۲۴

۸۸۰۵۹۰۳

فیبا

عادت‌های اتمی

نویسنده: جیمز کلیمر

مترجم: مسلم رؤفی

ویراستار: مریم زینالی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

چاپ و صحافی: قشقایی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۸۲۵۸ - ۴ - ۶

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۹	 داستان من
۱۲	 بهبودی من
۱۳	 چگونه درباره‌ی عادت‌ها آموختم
۱۶	 چرا و چگونه این کتاب را نوشتم
۱۷	 چگونه می‌توانید از این کتاب بهره ببرید
۲۱	 مبانی: چرا تغییرات کوچک، تفاوت‌های بزرگ ایجاد می‌کنند؟
۲۳	 فصل ۱: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی (و کوچک)
۲۶	 چرا عادت‌های کوچک تفاوت‌های بزرگ ایجاد می‌کنند
۲۹	 اثرات انباشت و ترکیب عادات مثبت
۳۰	 اثرات ترکیب عادات مضر
۳۱	 عادت‌ها واقعاً چه پیشرفتی ایجاد می‌کنند
۳۴	 اهداف را فراموش کنید، به‌جای آن بر روی سیستم‌ها تمرکز کنید
۳۸	 سیستم عادت‌های اتمی
۴۱	 فصل ۲: چگونه عادت‌های شما هویت شما را شکل می‌دهند
۴۸	 فرآیند دو مرحله‌ای برای تغییر هویت
۵۳	 دلیل واقعی مهم بودن عادت‌ها

- فصل ۳: چگونه در چهار مرحله‌ی ساده، عادات بهتری بسازیم؟ ۵۵
- چرا مغز، عادات‌ها را می‌سازد ۵۶
- نحوه‌ی کارکرد عادات ۶۰
- چهار قانون تغییر رفتار ۶۷
- قانون اول: عادت خوب را آشکار کنید** ۷۱
- فصل ۴: مردی که به نظر نمی‌رسید در صحت و سلامت باشد ۷۳
- کارت امتیاز عادت‌ها ۷۷
- فصل ۵: بهترین شیوه برای شروع یک عادت جدید ۸۴
- انباشتن عادت: برنامه‌ای ساده برای اصلاح عادات شما ۸۸
- فصل ۶: در مورد نقش انگیزه مبالغه شده است ۹۷
- چگونه محیط اطراف خود را برای کسب موفقیت، طراحی کنید ۱۰۱
- زمینه و محیط همان سرنخ است ۱۰۴
- فصل ۷: راز خویشتن‌داری ۱۰۹
- قانون دوم: عادت خوب را جذاب کنید** ۱۱۷
- فصل ۸: چگونه یک عادت را وسوسه‌انگیز و جذاب کنیم؟ ۱۱۹
- حلقه‌ی بازخورد ایجاد شده توسط دوپامین ۱۲۳
- نحوه‌ی استفاده از پیوند وسوسه برای جذاب‌تر کردن عادت‌ها ۱۲۷
- فصل ۹: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌های شما ۱۳۳
- جذابیت اغواکننده‌ی هنجارهای اجتماعی ۱۳۵
- فصل ۱۰: چگونه علل عادات بد خود را پیدا و رفع کنیم ۱۴۶
- اشتیاق چگونه ایجاد می‌شود ۱۴۸
- چگونه مغز خود را دوباره برنامه‌ریزی کنید تا از عادت‌های سخت ۱۵۳
- قانون سوم: عادت خوب را آسان کنید** ۱۵۹
- فصل ۱۱: آهسته گام بردارید اما هرگز عقب گرد نکنید ۱۶۱
- عملاً چه قدر طول می‌کشد تا یک عادت جدید شکل بگیرد ۱۶۴
- فصل ۱۲: قانون کمترین تلاش ۱۷۰
- چگونه با تلاش کمتر، بیشتر به دست آوریم ۱۷۴
- محیط را برای استفاده در آینده آماده کنید ۱۷۷
- فصل ۱۳: چگونه با استفاده از قانون دو دقیقه‌ای، جلوی عادت ۱۸۲

قانون دو دقیقه‌ای	۱۸۶
فصل ۱۴: چگونه عادات خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادات بد را	۱۹۳
چگونه یک عادت را اتوماتیک کنیم و هرگز دوباره درباره‌ی آن فکر نکنیم	۱۹۵
قانون چهارم: عادت خوب را خوش آیند کنید	۲۰۵
فصل ۱۵: قانون اصلی تغییر رفتار	۲۰۷
عدم تطابق بین پاداش‌های فوری و تأخیری	۲۱۱
چگونه می‌توان رضایت فوری را به مزیت تبدیل کرد	۲۱۶
فصل ۱۶: چگونه هر روز به عادت‌های خوب پایبند باشیم	۲۲۰
چگونه عادت‌های خود را ردیابی کنید	۲۲۱
چگونه عادت‌هایی را که از بین می‌روند سریعاً بازیابی کنید	۲۲۷
چه وقت باید عادت خود را ردیابی کنید و چه وقت نباید این کار را انجام دهید ...	۲۲۹
فصل ۱۷: چگونه پاسخ‌گویی شریک می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد	۲۳۳
قرارداد عادت	۲۳۶
تاکتیک‌های پیشرفته چگونه از صرفاً خوب بودن به واقعاً عالی ...	۲۴۳
فصل ۱۸: حقیقت در مورد استعداد (هنگامی که زن‌ها مهم هستند)	۲۴۵
چگونه شخصیت شما بر عادت‌هایتان تأثیر می‌گذارد	۲۴۸
چگونه بازی‌ای را پیدا کنید که در آن، شانس به نفع شما باشد	۲۵۱
چگونه از زن‌های خود بیشترین بهره را ببرید	۲۵۷
فصل ۱۹: قانون گُل‌دی‌لاکس: چگونه انگیزه‌ی خود را در کار و زندگی ...	۲۵۹
چگونه وقتی دچار خستگی می‌شوید، تمرکز خود را بر اهداف حفظ کنید	۲۶۴
فصل ۲۰: جنبه‌ی منفی خلق عادت‌های خوب	۲۷۰
چگونه عادت‌های خود را مرور و اصلاح کنید	۲۷۳
چگونه باورهایی که شما را عقب نگه می‌دارند در هم بشکنید	۲۷۹
نتیجه‌گیری	۲۸۴
راز ماندگار شدن نتایج	۲۸۴
ضمیمه	۲۸۸
درس‌های کوچک از چهار قانون تغییر رفتار	۲۸۸

مقدمه

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، ضربه‌ی چوب بیس‌بال به‌صورت‌م اصابت کرد. هم‌کلاسی من یک چرخش کامل انجام داد و چوب بیس‌بال از دستانش رها شد و مستقیماً به بالای بینی من برخورد کرد. من چیزی از لحظه‌ی حادثه به یاد ندارم.

ضربه‌ی چوب بیس‌بال چنان قدرتی داشت که بینی مرا درهم کوبید و به شکل U درآورد. این برخورد باعث شد بافت نرم مغزم به شدت با دیواره‌ی داخلی جمجمه ام برخورد کند. بلافاصله سرم شدیداً ورم کرد، در کسری از ثانیه بینی من شکست و چند ترک در جمجمه و دو کاسه‌ی چشم من ایجاد شد.

وقتی چشمانم را باز کردم دیدم مردم به من خیره شده‌اند و برای کمک، به این سو و آن سو می‌دوند. لباسم خون‌آلود شده بود. یکی از هم‌کلاسی‌هایم پیراهن خود را درآورد و به من داد و من آن را روی بینی شکسته‌ام قرار دادم تا از خون‌ریزی بیشتر جلوگیری کنم. من که شوکه و آشفته شده بودم، نمی‌دانستم که تا چه حد دچار صدمه شده‌ام.

معلم دست خود را دور شانه‌ام حلقه کرد و ما تا بهداری که بسیار دور بود و آن‌سوی زمین بیس‌بال و در پایین تپه قرار داشت، پیاده رفتیم و سپس به مدرسه

بازگشتیم. چند نفر کمک کردند تا من بتوانم روی پاهایم بمانم و آرام و آهسته حرکت کنم. هیچ کس متوجه نشد که هر دقیقه چه قدر مهم است.

وقتی به بهداری رسیدیم، پرستار از من چند سؤال پرسید:
«الان چه سالی است؟»

من پاسخ دادم: «۱۹۹۸»، ولی در واقع سال ۲۰۰۲ بود.
«رئیس جمهور ایالات متحده کیه؟» گفتم: «بیل کلینتون»، ولی جواب درست جورج دبلیو بوش بود.

«اسم مادرت چیه؟»

من بعد از ده ثانیه فکر و تقلا، گفتم: «پتی» و به این واقعیت که ده ثانیه طول کشید تا نام مادرم را به خاطر بیاورم، اهمیتی ندادم.

بدن من تحمل تورم به وجود آمده در مغزم را نداشت و من قبل از رسیدن آمبولانس بی‌هوش شدم. چند دقیقه بعد، مرا از مدرسه بیرون آورده و به بیمارستان محلی منتقل کردند.

اندکی پس از ورود به بیمارستان، بدن من به تدریج در حال خاموش شدن بود و با فعالیت‌های اولیه مانند بلع و تنفس دست‌وپنجه نرم می‌کردم. سپس دچار تشنج شدم. پزشکان با عجله به من اکسیژن وصل کردند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که بیمارستان محلی تجهیزات کافی در اختیار ندارد؛ بنابراین قرار شد مرا با هلی‌کوپتر به یک بیمارستان بزرگ‌تر در سین سیناتی^۱ منتقل کنند.

مرا از اورژانس بیرون آوردند و به سمت بالگرد که در آن طرف خیابان قرار داشت بردند. برانکارد در یک مسیر ناهموار تکان‌های شدیدی می‌خورد، یکی از پرستاران برانکارد را به جلو هل می‌داد و پرستار دیگر به من اکسیژن وصل کرده بود.

مادرم که چند لحظه قبل به بیمارستان رسیده بود، سریعاً خود را به داخل هلی‌کوپتر انداخت و کنار من نشست. مادرم در حین پرواز دست مرا گرفته بود ولی من هم چنان بی‌هوش بودم و نمی‌توانستم بدون دستگاه اکسیژن تنفس کنم.