

۲۲۵۹۳۱۹
۱۴۰۳/۱۰/۱

عادت‌های اتمی

یک روش ساده و اثبات‌شده
برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلی

تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه

www.ketab.ir

مترجم: میلاد بلهوش

انتشاراتی
آر

سرشناسه	کلیر، جیمز Clear, James
عنوان و نام پدیدآور	عادات‌های اتمی: یک روش ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادات‌های خوب و از بین بردن عادات‌های بد / جیمز کلیر؛ مترجم میلاد باهوش
مشخصات نشر	تهران: تیموری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۱ ص. : ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978 - 600 - 6629 - 50 - 6
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: Atomic habits : an easy and proven way to build good habits and break bad ones
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "عادات‌های ریز: راهی ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادات‌های خوب و شکستن عادات‌های بد" ترجمه و منتشر شده
عنوان دیگر	یک روش ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادات‌های خوب و از بین بردن عادات‌های بد.
موضوع	عادت‌های بد. Habit
موضوع	ترک عادت Habit breaking
موضوع	رفتار - تغییر و تعدیل Behavior modification
شناسنامه افزوده	باهوش، میلاد، مترجم
رده بندی کنگره	BF۳۳۵ :
رده بندی دیسی	۱۵۵/۲۴ :
کتابشناسی ملی	۸۶۷۳۹۸۷ :

نام کتاب : عادات‌های اتمی

نویسنده : جیمز کلیر

مترجم : میلاد باهوش

ویراستار : نغمه علی‌قلی

طرح جلد : کتایون تیموری

نوبت چاپ : هشتم

سال چاپ : ۱۴۰۳

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

چاپخانه : چاپ نقش‌نیزار

قیمت : ۲۱۸۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۵۰ - ۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰ : دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

.....	مقدمه: ماجرای من	۵
.....	اصول بنیادی: چرا تغییرات کوچک می‌توانند اثرات چشمگیری داشته باشند	۱۵
.....	فصل اول: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی	۱۶
.....	فصل دوم: چگونه عادت‌ها، هویت‌تان را شکل می‌دهند (و بالعکس)	۳۱
.....	فصل سوم: چگونه با ۴ گام ساده، عادت‌های بهتری ایجاد کنید	۴۴
.....	قانون اول: آن را شفاف و آشکار کنید	۵۷
.....	فصل چهارم: مردی که حالش خوب به نظر نمی‌رسید	۵۸
.....	فصل پنجم: بهترین روش برای شروع یک عادت جدید	۶۷
.....	فصل ششم: در مورد ایده‌های مبالغه شده، غالباً اهمیت محیط بیشتر است	۷۸
.....	فصل هفتم: راز کنترل نفس	۸۸
.....	قانون دوم: آن را جذاب کنید	۹۵
.....	فصل هشتم: چگونه یک عادت را مقاومت‌ناپذیر کنید	۹۶
.....	فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت	۱۰۶
.....	فصل دهم: چطور علت عادت‌های بد را شناسایی و اصلاح کنید	۱۱۷
.....	قانون سوم: آن را ساده کنید	۱۲۹
.....	فصل یازدهم: آهسته حرکت کنید، اما هرگز عقب‌نشینی نکنید	۱۳۰
.....	فصل دوازدهم: قانون کمترین تلاش	۱۳۷
.....	فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون ۲ دقیقه، دست از تعلل بردارید	۱۴۷
.....	فصل چهاردهم: چگونه عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و	۱۵۶
.....	قانون چهارم: آن را رضایت‌بخش و قانع‌کننده کنید	۱۶۷
.....	فصل پانزدهم: قاعده‌ی اساسی تغییر رفتار	۱۶۸
.....	فصل شانزدهم: چطور هر روز به عادت‌های خوب متعهد بمانید	۱۷۹
.....	فصل هفدهم: چطور یک یار و همراه می‌تواند همه چیز را تغییر دهد	۱۸۹
.....	تاکتیک‌های پیشرفته: چگونه از خوب به عالی تبدیل شوید	۱۹۷
.....	فصل هجدهم: حقیقت استعداد (ژن‌ها چه موقع مهم و چه موقع بی‌اهمیت هستند)	۱۹۸
.....	فصل نوزدهم: قانون گلدی‌لاکس: چگونه انگیزه‌تان را در کار و زندگی حفظ کنید	۲۱۰
.....	فصل بیستم: نقطه ضعف ایجاد عادت‌های خوب	۲۱۸
.....	نتیجه: راز رسیدن به نتایج ماندگار	۲۱۹

عادت

۱. برنامه‌ای روزمره یا عملی که به طور منظم انجام می‌شود؛ پاسخی خودکار به یک موقعیت خاص.

اتمی

۱. مقداری بسیار اندک از یک چیز؛ واحدی ناگسستنی از یک سیستم بزرگ‌تر.
۲. منبع عظیمی از انرژی و قدرت.

مقدمه

ماجرای من

روز آخر سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال محکم به صورتم خورد. وقتی هم کلاسی‌ام به توپ ضربه زد، چوب بیسبال از دستش لیز خورد و مستقیم به طرف صورت من آمد. هیچ چیز از آن لحظه یادم نمی‌آید. چوب بیسبال چنان محکم به صورتم خورد که بینی‌ام شکست و مغزم آسیب دید. بعد از ضربه، دنیا دور سرم شروع به چرخیدن کرد. در کسری از ثانیه بینی‌ام شکست، جمجمه‌ام چندین ترک خورد و چشم‌هایم دچار مشکل شد. وقتی چشمانم را باز کردم، بقیه را دیدم که به من زده بودند؛ آرام و قرار نداشتند و تلاش می‌کردند به من کمک کنند. یک لحظه به من نگاه کردم و متوجه چند لکه‌ی قرمز روی لباسم شدم. یکی از هم‌کلاسی‌هایم به راهش را درآورد و به من داد. از لباسش استفاده کردم تا جلوی خونریزی بینی‌ام را بگیرم. که و گیج شده بودم و اصلاً نمی‌دانستم چه آسیب جدی‌ای دیده‌ام.

معلمم زیر بغلم را گرفت و من را به درمانگاه برد. در مسیر رفت و برگشت درمانگاه از چند مزرعه عبور کردیم و از یک تپه پایین رفتیم. چند نفر به من کمک کردند تا بالاخره توانستم به درمانگاه برسم. خیلی آرام حرکت می‌کردیم و اصلاً عجله نداشتیم. هیچ‌کس متوجه نبود که یک دقیقه زودتر رسیدن هم می‌توانست مهم باشد. وقتی به درمانگاه رسیدیم، پرستار سؤالاتی از من پرسید.

- «لان چه سالیه؟»

جواب دادم: «۱۹۹۸»، اما سال ۲۰۰۲ بود.

- «رئیس‌جمهور آمریکا کیه؟»

گفتم: «بیل کلینتون^۱». اما رئیس‌جمهور آمریکا جورج بوش^۲ بود.

1 Bill Clinton

2 George W. Bush

- «اسم مادرت چیه؟»

«آه، اوم» هنگ کردم. ده ثانیه فکر کردم.

یک دفعه گفتم: «پتی». انگار نه انگار که ۱۰ ثانیه طول کشیده بود تا نام مادرم را یادم بیاید. این آخرین سؤال است که یادم می‌آید. آسیبی که مغزم دیده بود باعث شد تا قبل از رسیدن به آمبولانس از هوش بروم. چند دقیقه بعد من را به بیمارستان محلی منتقل کردند. زمانی به بیمارستان رسیدم که شرایطم به شدت وخیم شده بود. حتی در بلعیدن و تنفس هم مشکل داشتم. آن روز اولین تشنج عمرم را تجربه کردم. بعد از تشنج کاملاً نفسم بند آمد. وقتی پزشک‌ها با عجله کپسول اکسیژن را به من وصل می‌کردند، متوجه شدند که بیمارستان، تجهیزات لازم برای کنترل این شرایط را ندارد. بنابراین یک بالگرد درخواست کردند تا من را به بیمارستانی بزرگ‌تر در سینسینتی^۱ منتقل کنند.

من را با تخت از اورژانس بیرون بردند و به طرف سکوی فرود بالگرد که آن طرف خیابان قرار داشت هل دادند. یک پرستار، تخت را در پیاده‌رو هل می‌داد و پرستار دیگر با استفاده از اکسیژن به من کمک می‌کرد تا بتوانم نفس بکشم. مادرم که چند دقیقه قبل به بیمارستان رسیده بود، سوار بالگرد شد و کنارم نشست. هنوز بی‌هوش بودم و نمی‌توانستم نفس بکشم. مادرم در تمام طول پرواز دستم را گرفته بود و دعا می‌کرد.

وقتی من و مادرم با بالگرد به سینسینتی می‌رفتیم، پدرم به خانه رفته بود تا مراقب خواهر و برادرم باشد و به آن‌ها بگوید که چه مشکلی پیش آمده است. جلوی خودش را گرفته بود تا گریه نکند و با همان وضعیت به خواهرم توضیح داده بود که نمی‌تواند در جشن فارغ‌التحصیلی‌اش شرکت کند. پدرم بعد از سپردن خواهر و برادرم به یکی از آشناهایمان، به سمت ما حرکت کرد تا مادرم را ببیند.

وقتی روی پشت‌بام بیمارستان فرود آمدیم، یک تیم تقریباً ۲۰ نفره به سرعت به سکوی فرود آمدند و من را با برانکارد به بخش تروما بردند. تورم مغزم به حدی وخیم شده بود که مدام دچار تشنج می‌شدم. استخوان‌های شکسته‌ام باید

ترمیم می‌شدند، اما اصلاً شرایط مساعدی برای جراحی نداشتیم. بعد از تشنج سومم به کما رفتم و دستگاه تنفس مصنوعی بهم وصل کردند.

پدر و مادرم با این بیمارستان چندان ناآشنا نبودند. ده سال قبل، آن‌ها به خاطر سرطانِ خونِ خواهر سه ساله‌ام به طبقه‌ی هم‌کف این ساختمان آمده بودند. آن موقع ۵ ساله بودم و برادرم هم ۶ ماهه. بعد از دوسال و نیم شیمی‌درمانی، پونکسیون نخاعی و نمونه‌برداری از مغز استخوان، بالاخره خواهرم سالم و سرحال و بدون سرطان از بیمارستان خارج شد؛ اما حالا بعد از ده سال زندگی بی‌دردسر، آن‌ها دوباره خودشان را با یکی دیگر از بچه‌هایشان در همان بیمارستان می‌دیدند. وقتی در کما بودم، مسئولین بیمارستان برای تسلايِ خاطر پدر و مادرم، یک کشیش و یک مددکار اجتماعی را پیش آن‌ها فرستادند. همان کشیشی که ده سال پیش برای سرطانِ خواهرم، او را ملاقات کرده بودند.

هوا در حال تاریک شدن بود. فقط چند دستگاه من را زنده نگه داشته بودند. پدر و مادرم که خیلی خسته شده بودند، یک لحظه از خستگی خوابشان می‌برد و دوباره از نگرانی بیدار می‌شدند. بعدها من به من گفت که آن شب یکی از بدترین شب‌های زندگی‌اش بوده است.

بهبود من

خوشبختانه صبح روز بعد تنفسم به حالت عادی برگشت و از کما بیرون آمدم. وقتی هوشیاری‌ام را به دست آوردم، متوجه شدم حس بویایی‌ام را از دست داده‌ام. یکی از پرستارها از من خواست هوا را از بینی‌ام بیرون بدهم و یک پاکت آب سیب را بو کنم. حس بویایی‌ام برگشت، اما چیزی که همه را متعجب کرد این بود که خارج کردن هوا از بینی باعث شد هوا از شکاف‌های حلقه‌ی چشمم بیرون بزند و به چشم چپم فشار آورد. تخم چشمم از حلقه بیرون زد و فقط با مژه‌ها و رشته‌های عصبی چشمم سر جایش مونده بود. چشم‌پزشک می‌گفت وقتی هوای درون چشمم تخلیه شود، چشمم به تدریج به جای اولش برمی‌گردد، اما نمی‌توانست بگوید که این موضوع چقدر زمان می‌برد. پزشک‌ها برای هفته‌ی بعد وقت جراحی دادند تا کمی فرصت برای بهبودی داشته باشم. قیافه‌ام طوری شده بود که انگار در مسابقه‌ی بوکس شرکت کرده و آخرش هم بدجور شکست

خورده بودم. به هر حال من را از بیمارستان ترخیص کردند. به این صورت با یک بینی شکسته، چندین شکستگی در جمجمه‌ام و چشم چپم که از حلقه بیرون زده بود به خانه برگشتم.

تا چند ماه بعد از این اتفاق خیلی به من سخت گذشت. تمام زندگی‌ام به هم ریخته بود. چندهفته همه چیز را تار می‌دیدم؛ چشمانم کج شده بودند و نمی‌توانستم مستقیم به چیزی نگاه کنم. بیشتر از یک ماه وضعیتم همینطور بود، اما آرام‌آرام تخم چشمم به جای خودش برگشت. از وقتی که دچار تشنج و تاری دید شده بودم، ۸ ماه گذشت تا توانستم دوباره رانندگی کنم. در فیزیوتراپی، الگوهای حرکتی پایه مثل راه رفتن روی خط راست را تمرین می‌کردم. مصمم بودم که نگذارم هیچ جراحתי من را به زانو در بیاورد، اما گاهی احساس ناامیدی و درماندگی می‌کردم. می‌دانستم که وقتی خوب شدم باید خیلی تلاش کنم تا بتوانم دوباره بیسبال بازی کنم و این موضوع به شدت آزارم می‌داد. بیسبال همیشه یکی از بهترین چیزهای زندگی‌ام بود. پدرم در لیگ دسته دوی بیسبال برای تیم سن پترزبورگ کاردینالز^۱ بازی می‌کرد و رؤیای من هم این بود که بیسبال را به طور حرفه‌ای دنبال کنم. بعد از چندین ماه تمرین توانبخشی و فیزیوتراپی، از اعماق وجود دوست داشتم که من بیسبال برگردم.

اما مسیر برگشتم به بیسبال چندان هموار نبود. فصل جدید رقابت‌های بیسبال مدرسه، تنها سال سوم‌ای بودم که از تیم اصلی بیسبال دبیرستان کنار گذاشته شدم و به تیم سال دومی‌ها رفتم. از چهارسالگی بیسبال بازی می‌کردم و برای کسی که وقت و انرژی زیادی برای یک رشته‌ی ورزشی گذاشته، کنار گذاشته شدن از تیم خیلی تحقیرکننده است. روزی که این اتفاق افتاد را کاملاً یاد می‌آید. در ماشین نشسته بودم و همان‌طور که گریه می‌کردم، در رادیو دنبال موسیقی می‌گشتم که حال‌م را بهتر کند.

بالاخره بعد از یک سال توانستم به عنوان یک دانش‌آموز سال سوم به تیم اصلی راه پیدا کنم، اما به ندرت بازی به من می‌رسید. در مجموع فقط ۱۱ دور در مسابقات بازی کردم که در کل به یک بازی هم نمی‌رسید. علیرغم مشکلات

زیادی که در دبیرستان داشتم، معتقد بودم می‌توانم تبدیل به بازیکن تراز اول شوم. می‌دانستم فقط و فقط خودم می‌توانم شرایطم را بهتر کنم. دو سال پس از مصدوم شدنم به دانشگاه دنیسون^۱ رفتم. ورود به دانشگاه دنیسون نقطه‌ای عطفی در زندگی‌ام بود. در آن دانشگاه شروعی دوباره داشتم و برای اولین بار قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های کوچک را کشف کردم.

چگونه دربارهی عادت‌ها یاد گرفتم؟

رفتن به دانشگاه دنیسون یکی از بهترین تصمیمات زندگی‌ام بود. من به تیم بیسبال دانشگاه دعوت شدم و به عنوان یک تازه‌وارد همیشه آخرین نفری بودم که در لیست قرار می‌گرفتم، اما با این وجود هیجان‌زده بودم. تصمیم گرفتم در دانشگاه یک ورزشکار حرفه‌ای شوم. اصلاً انتظار نداشتم خیلی زود در تیم دانشگاه جا بیافتم، به همین خاطر تمام تمرکزم را روی نظم‌دادن به زندگی‌ام گذاشتم. در آن زمان، دوستانم با دیروقت مشغول بازی‌های ویدئویی بودند، اما من خودم را عادت داده بودم به نظم باشم و به موقع به رختخواب بروم. در دنیای نامرتب خوابگاه، تصمیم گرفتم نظم را تمیز و مرتب نگه دارم. این تغییرات، خیلی کوچک بودند، اما این احساس را من می‌دانند که کنترل زندگی‌م را در دست دارم. به این صورت دوباره اعتماد به نفسم را به دست آوردم. این اعتماد به نفس به مرور در درس‌های دانشگاه هم خودش را نشان داد و همین موضوع باعث شد که سال اول دانشگاه، در تمام درس‌ها، نمره‌ی A بگیرم.

عادت، یک فعالیت یا رفتار روزمره است که به صورت منظم و گاهی به صورت خودکار انجام می‌شود. در هر ترم دانشگاه، عادت‌های کوچکی را در خودم ایجاد می‌کردم. نتیجه‌ای که این موضوع برایم به همراه داشت، واقعاً شگفت‌انگیز بود. مثلاً برای اولین بار در زندگی‌ام توانستم این عادت را در خودم به وجود آورم که هفته‌ای چند جلسه به باشگاه بروم و همین عادت در سال‌های بعد باعث شد تا ۳۰ پوند وزنم را افزایش دهم و بدنم را به تناسب برسانم. سال دوم دانشگاه، توانستم خودم را در تیم بیسبال دانشگاه جا کنم. سال سوم دانشگاه به عنوان کاپیتان تیم انتخاب شدم و در پایان فصل هم نامم در تیم منتخب مسابقات قرار

گرفت؛ اما تا سال آخر دانشگاه طول کشید تا عادت‌های کوچکی مثل خواب به موقع، مطالعه و تمرین‌های کششی را در خودم ایجاد کنم.

شش سال بعد از خوردن چوب بیسبال به صورتم، به عنوان بهترین ورزشکار مرد دانشگاه دنیسون انتخاب شدم و در لیست بهترین بازیکنان دانشجوی سراسر آمریکا که توسط برنامه‌ی ای‌اس‌پی‌ان^۱ انتخاب می‌شوند قرار گرفتم، افتخاری که در کل کشور فقط نصیب ۳۳ بازیکن می‌شود. وقتی فارغ‌التحصیل شدم، نامم در کتاب رکوردهای دانشگاه در هشت زمینه‌ی مختلف ثبت شده بود. در همان سال بالاترین افتخار دانشجویی را به دست آوردم و به مدال پرزیدنت دست یافتم. اگر فکر می‌کنید خودستایی می‌کنم، امیدوارم من را ببخشید. اگر بخوام صادقانه بگویم، در حرفه‌ی ورزشی‌ام هیچ نکته‌ی افسانه‌ای و تاریخی‌ای وجود ندارد. نتیجه‌ای که از تمام این چیزها گرفتم این نبود که به صورت حرفه‌ای در رشته‌ی بیسبال مشغول فعالیت شوم. اما وقتی به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم کاری را انجام دادم که به همان اندازه ارزش داشته است؛ من از تمام توانایی خودم استفاده کردم و معتقد بودم که در این کتاب مطرح شده می‌تواند به شما هم کمک کند تا از تمام توانایی‌تان استفاده کنید.

همه‌ی ما در زندگی با چالش‌ها و مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شویم. این جراحات یکی از مشکلاتی بود که من با آن مواجه شدم و درس مهمی هم از آن گرفتم: اگر سال‌ها به تغییراتی که در ابتدا کوچک و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند، پایبند بمانید، نتایج قابل توجهی را برایتان به ارمغان می‌آورند. ما در زندگی با موانع زیادی مواجه می‌شویم، اما کیفیت زندگی‌مان در بلندمدت اغلب به کیفیت عادت‌هایمان بستگی دارد. با عادت‌هایی مشابه عادت‌های دیگران، به همان نتایجی می‌رسیم که آن‌ها رسیده‌اند؛ اما اگر عادت‌های بهتری در خودمان ایجاد کنیم، هر چیزی ممکن می‌شود.

شاید بعضی‌ها بتوانند یک شبه به موفقیت‌های بزرگی دست یابند. خود من چنین آدمی نیستم و کسی را هم نمی‌شناسم که یک شبه به موفقیت رسیده باشد. نمی‌توان گفت در مسیر زندگی‌ام از زمانی که به کما رفتم تا وقتی که برای

تیم منتخب آمریکا انتخاب شدم، فقط یک لحظه‌ی تعیین‌کننده وجود داشته؛ واقعیت این است که در این مسیر، لحظات تعیین‌کننده‌ی بسیاری وجود داشته است. موفقیتی که الان به آن رسیده‌ام به صورت تدریجی اتفاق افتاد و پیروزی‌ها و موفقیت‌های کوچک بوده‌اند که این موفقیت بزرگ را به وجود آورده‌اند. تنها راه رسیدن به موفقیت، این است که با کارها و عادت‌های کوچک شروع کنیم. چند سال بعد، وقتی کسب و کارم را راه انداختم و شروع به نوشتن این کتاب کردم، دوباره همین استراتژی عادت‌های کوچک را به کار گرفتم.

چرا و چگونه این کتاب را نوشتم؟

نوامبر سال ۲۰۱۲ میلادی، در سایت jamesclear.com، به تدریج شروع به انتشار مقاله کردم. سال‌ها از تجربیاتم در مورد عادت‌ها، یادداشت‌برداری کرده بودم و بالاخره آمادگی لازم برای به اشتراک گذاشتن آن‌ها را پیدا کردم. در ابتدا دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها مقاله‌های جدیدم را منتشر می‌کردم. همین عادت ساده باعث شد بعد از چندماه خبرنامه‌ی ایمیلی من هزار مشترک داشته باشد. البته پایان سال ۲۰۱۳ میلادی، این عدد به بیش از سی هزار نفر رسید. در سال ۲۰۱۴ تعداد مشترکان خبرنامه‌ی ایمیلی من به صد هزار رسید، یعنی خبرنامه‌ی من، یکی از خبرنامه‌هایی بود که سریع‌ترین رشد را در اینترنت داشته است. وقتی دو سال قبل از آن شروع به نوشتن کرده بودم، بعضی‌ها تصور می‌کردند ریاکار و متظاهر هستم، اما حالا به عنوان یک کارشناس در زمینه‌ی عادت‌ها شناخته می‌شوم. این عنوان جدید به همان اندازه که من را به هیجان می‌آورد، به همان اندازه هم آسایشم را می‌گیرد. من هیچ‌وقت در این زمینه، خودم را متخصص ندانستم و نمی‌دانم. من همه‌چیز را کنار مخاطب‌هایم آزمایش و تجربه کرده‌ام.

سال ۲۰۱۵ میلادی تعداد مشترکین خبرنامه‌ام به دویست هزار نفر رسید و قراردادی با انتشارات پنگوئن راندوم هوس^۱ بستم تا شروع به نوشتن کتابی کنم که در حال حاضر مطالعه می‌کنید. هرچه تعداد مخاطبانم بیشتر می‌شد، فرصت‌های شغلی بیشتری هم به سراغم می‌آمد. مدام از من درخواست می‌کردند تا برای سخنرانی به جاهای مختلف بروم و در مورد عادت‌ها و تغییر رفتار صحبت

کنم. کار به جایی رسیده بود که سخنرانی اصلی کنفرانس‌های ایالات متحده و اروپا به من سپرده می‌شد. در سال ۲۰۱۶ میلادی مقالاتم به طور منظم در مطبوعات مهمی مثل تایم^۱، اینترپرنیور^۲ و فوربس^۳ منتشر می‌شد. واقعاً عجیب بود که در آن سال مقالاتم بیش از ۸ میلیون خواننده داشت. مربیان لیگ ملی فوتبال آمریکایی، لیگ ملی بستکبال آمریکا و لیگ برتر بیسبال آمریکا مقالاتم را مطالعه می‌کردند و آن‌ها را با اعضای تیمشان به اشتراک می‌گذاشتند.

اوایل سال ۲۰۱۷ "آکادمی عادت‌ها"^۴ را راه‌اندازی کردم که به یکی از بهترین زیرساخت‌های آموزشی برای سازمان‌ها و افرادی که می‌خواستند عادت‌های بهتری در زندگی و کارشان ایجاد کنند، تبدیل شد. ۵۰۰ شرکت برتری که نامشان در مجله‌ی فرچون آورده شده و استارت‌آپ‌هایی که در حال رشد بودند، شروع به ثبت‌نام مدیرانشان در این آکادمی کردند. در مجموع بیش از ده هزار رئیس، مدیر، مربی و معلم از آکادمی عادت‌ها فارغ‌التحصیل شدند و ضمن همکاری با آن‌ها، یاد گرفتیم در دنیای واقعی برای ایجاد عادت‌های جدید به چه چیزهایی نیاز است. در سال ۲۰۱۸ اصلاحات نهایی روی این کتاب را انجام دادم، سایت JamesClear.com ماهانه میلیون‌ها بازدید داشت و خبرنامه هم که به صورت هفتگی منتشر می‌شد، حدود ۵۰۰ هزار مشترک داشت، آماری که در ابتدا اصلاً انتظار آن را نداشتم و فکرش را نمی‌کردم.

چگونه این کتاب می‌تواند برای‌تان مفید باشد؟

ناوال راولیکانت^۵، کارآفرین و سرمایه‌گذار، می‌گوید: «برای نوشتن یک کتاب خوب، ابتدا باید خودتان آن را زندگی کنید». ایده‌هایی که در این کتاب به آن‌ها اشاره شده را من به صورت تجربی یاد گرفتم، چون مجبور بودم با آن‌ها زندگی کنم. برای این که جراحتم بهبود پیدا کند، به باشگاه بروم، بهترین عملکرد را در زمین بیسبال داشته باشم، تبدیل به یک نویسنده‌ی خوب شوم، یک کسب‌وکار موفق ایجاد کنم و مسئولیت‌پذیر شوم، باید روی عادت‌های کوچک که به من

1 Time

2 Entrepreneur

3 Forbes

4 Habits Academy

5 Naval Ravikant

کمک کردند تا از تمام توانایی‌ام استفاده کنم، تکیه می‌کردم. از آن جایی که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید، حدس می‌زنم شما هم دوست دارید از تمام توانایی‌تان استفاده کنید.

در صفحات بعد به طور گام به گام مباحثی را با شما به اشتراک می‌گذارم تا بتوانید با استفاده از آن‌ها، عادت‌های بهتری در خودتان ایجاد کنید، عادت‌هایی که قرار نیست فقط برای چند روز یا چند هفته بمانند، بلکه باید تمام عمرتان با شما همراه باشند. اگرچه پشتوانه‌ی تمام مطالب این کتاب، موضوعات علمی هستند، اما یک مقاله‌ی تحقیقاتی آکادمیک نیست، بلکه یک کتاب راهنماست. شما در سراسر این کتاب با مسائل علمی و توصیه‌های کاربردی مواجه می‌شوید و من این موضوعات را طوری برایتان شرح می‌دهم که بتوانید در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده کنید و یاد بگیرید چگونه عادت‌های بهتری را در زندگی ایجاد کنید یا عادت‌های قبلی را تغییر دهید. رشته‌های علمی استفاده‌شده (شامل زیست‌شناسی، عصب‌شناسی، روان‌شناسی و سایر علوم)، سال‌هاست در حوزه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. چیزی که من در این کتاب به شما ارائه می‌دهم، تلفیقی از بهترین ایده‌های علمی و کشفیات مهمی است که اخیراً دانشمندان به آن‌ها پی برده‌اند. تمام تلاشم این بود که مهم‌ترین نکات را طوری کنار هم بیاورم که بیشترین کاربرد را در زندگی و کسب‌وکارتان داشته باشند. تمام مباحث علمی در این کتاب، نتیجه‌ی تلاش متخصصان زیادی است که قبل از من در این زمینه، تحقیق و جستجو کرده‌اند. هر نکته‌ی احمقانه‌ای هم که در این کتاب دیدید از اشتباهات من نشأت گرفته است!

این کتاب براساس یک مدل رفتاری چهار مرحله‌ای - سرنخ، اشتیاق، پاسخ و پاداش - و چهار قانون تغییر رفتاری است که از این چهار مرحله استنتاج شدند. افرادی که در زمینه‌ی روانشناسی مطالعه داشته‌اند، ممکن است این عبارت‌ها را در بحث "شرطی‌شدن کنش‌گر" شنیده باشند، چون این عبارت‌ها در دهه‌ی ۳۰ میلادی توسط بی‌اف اسکینر^۱ به نام‌های "محرك، پاسخ، پاداش" مطرح گردید و اخیراً در کتاب "قدرت عادت" نوشته‌ی چارلز داهیگ^۲ به نام «راهنما، روزمره و

پاداش» بیان شدند. دانشمندانی مثل اسکینر دریافته‌اند که اگر شما پاداش یا مجازات مناسبی برای رفتارهایتان در نظر بگیرید، می‌توانید خودتان را مجبور به رفتار با شیوه‌ی خاصی کنید. با این‌که مدل اسکینر به خوبی اثر محرک‌های خارجی روی رفتارهای انسان را توجیه می‌کرد، اما در توضیح چگونگی تأثیر افکار، احساسات و باورهای انسان، روی رفتارشان ناتوان بود. حالت‌های درونی ما مثل مزاج و احساسات خیلی مهم هستند. در دهه‌های اخیر، دانشمندان رابطه‌ی بین افکار، احساسات و رفتارهای انسان را بررسی کردند. این موضوع در صفحات بعد مورد بررسی قرار می‌گیرند.

در کل، مطالب ارائه‌شده در این کتاب، مدلی واحد از علوم رفتاری و شناختی است. به نظر من، این یکی از اولین مدل‌های رفتاری بشر است که هم اثرات محرک‌های بیرونی و هم اثرات احساسات درونی بر روی عادت‌های بشر را مدنظر قرار داده است. اگر چه ممکن است مدل‌های رفتاری شبیه هم به نظر برسند، اما مطمئنم جزئیات این مدل و کاربرد چهار قانون تغییر رفتار، طرز فکران نسبت به عادت‌های کوچک را به نظر می‌دهد. رفتار بشر همیشه از شرایطی به شرایط دیگر، و از لحظه‌ای به لحظه‌ای دیگر تغییر می‌کند؛ اما این کتاب در این مورد است که چه چیزی تغییر نمی‌کند. این کتاب راجع به اصول رفتار بشر، و قوانینی است که می‌توانید سال‌ها به آن‌ها تکیه کنید. ایده‌هایی که می‌توانید با استفاده از آن‌ها، کسب‌وکار جدید بسازید، خانواده تشکیل دهید یا یک زندگی ایجاد کنید.

نمی‌توان گفت فقط یک راه درست برای ایجاد عادت‌های بهتر وجود دارد، اما این کتاب بهترین راه رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب، صرف‌نظر از نقطه‌ی شروع و چیزی که می‌خواهید تغییر دهید، را توضیح می‌دهد. روش‌های مطرح‌شده در این کتاب برای افرادی کاربرد دارد که نمی‌خواهند یک شبه به موفقیت برسند، بلکه می‌خواهند اصولی پیشرفت کنند. فرقی ندارد که هدفان سلامت جسمی، کسب پول، افزایش بهره‌وری کاری، برقراری روابط اجتماعی و یا موارد دیگر باشد. تا زمانی که بحث رفتار بشر مطرح باشد، این کتاب به خوبی می‌تواند شما را راهنمایی کند.