

۲۰۱۹۵۹۷

عادات‌های اتمی

یک راه ساده، راسخ و اثبات‌شده برای ایجاد عادات خوب
و شکستن عادات بد

تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه

جیمز کلیر

مترجم: هادی بهمنی

نشر نوین

سرشناسه	:	کلیئر، جیمز. <i>Clear, James</i>
عنوان و نام پدیدآور	:	عادت های اتمی / نوشته جیمز کلیئر، ترجمه هادی بهمنی، ویراستار: مصطفی طرسکی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۳ صفحه.
شابک	:	978-600-8738-70-1
فهرست نویسی	:	فیبیا
یاددا	:	عنوان اصلی: Atomic Habits; 2018
سود	:	عادت ها، نحوه کارد عادت، تغییر عادت
رده - بی کنگره	:	۱۳۹۷ / ۸۴۲ / BF ۳۳۵
رده بند - دیوید	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۷۳۰۰۶

نشر نوین
nashrenovin.ir

عنوان:	عادت های اتمی
مؤلف:	جیمز کلیئر
مترجم:	هادی بهمنی
ویراستار:	مصطفی طرسکی
زمان و نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۷
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۰-۱
قیمت:	۳۹،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۹.....	مقدمه) داستان من
۲۱.....	اصول پایه: چرا تغییرات کوچک، موجب تفاوت‌های بزرگ می‌شوند
۲۳.....	۱) قدرت غافلگیرکننده‌ی عادت‌های اتمی
۴۱.....	۲) چگونه عادت‌های شما موجب شکل‌دهی به هویتتان می‌شوند (و بالعکس)
۵۵.....	۳) چگونه با ۴ گام ساده، عادت‌های بهتری بسازیم
۶۹.....	قانون اول:
۷۱.....	۴) مردی که ضرب به نظر نمی‌رسید
۸۱.....	۵) بهترین راه برای شروع یک عادت جدید
۹۵.....	۶) برای انگیزه‌اش تلاش می‌کرد؛ قائل شده‌اند؛ غالباً محیط اهمیت بیشتری دارد
۱۰۷.....	۷) راز کنترل شخصی
۱۱۵.....	قانون دوم: آن را جذاب کنید
۱۱۷.....	۸) چگونه یک عادت را غیرقابل مقاومت کنید
۱۲۹.....	۹) نقش خانواده و دوستان در شکل‌دهی به عادت
۱۴۱.....	۱۰) چگونه علل عادت‌های بد را شناسایی و اصلاح کنید
۱۵۳.....	قانون سوم: آن را ساده کنید
۱۵۵.....	۱۱) آرام جلو بروید، اما هیچ‌گاه عقب‌گرد نکنید
۱۶۳.....	۱۲) قانون کمترین تلاش
۱۷۵.....	۱۳) چگونه دفع وقت را با استفاده از قانون دودقیقه‌ای متوقف کنیم
۱۸۵.....	۱۴) چگونه عادت‌های خوب را ناگزیر و عادت‌های بد را محال کنیم
۱۹۷.....	قانون چهارم: آن را راضی‌کننده کنید
۱۹۹.....	۱۵) قانون اساسی تغییر رفتار
۲۱۱.....	۱۶) چگونه هر روز به عادت‌های خوب پایبند بمانیم
۲۲۳.....	۱۷) چگونه یک همراه در مسئولیت می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد

- ۲۳۳ تاکتیک‌های پیشرفته: چگونه از کم‌وبیش خوب به واقعاً عالی تبدیل شوید
- ۲۳۵ (۱۸) حقیقت درباره‌ی استعداد (وقتی ژن‌ها اهمیت دارند و وقتی فاقد اهمیت هستند)
- ۲۴۷ (۱۹) قانون طلایی: چگونه در زندگی و کار، با انگیزه بمانیم
- ۲۵۷ (۲۰) نقطه ضعف ایجاد عادت‌های خوب
- ۲۶۹ نتیجه‌گیری) راز نتایجی که ماندگار می‌شوند
- ۲۷۳ ضمیمه
- ۲۷۴ ادامه چه چیزی را باید مطالعه کنید
- ۲۷۵ درس‌های کوچک برگرفته از چهار قانون
- ۲۸۲ سه‌ی اعمال این ایده‌ها در کسب‌وکار
- ۲۸۳ نه‌ی اصل از ایده‌ها در پرورش فرزند

مقدمه

داستان من

در روز پایانی از سال دوم دبیرستانم، با یک چوب بیس بال داخل صورتم کوبیدند. همین که هم کاسه‌ی چوب را کامل چرخاند، از دستانش رها شد، پروازکنان به سمتم آمد و مستقیم و با دو چشمم برخورد کرد. اصلاً آن صحنه‌ی برخورد به خاطر نمی‌آید.

چوب با چنان قوتی به صورتم خورد که دماغم را خرد کرد و به شکل حرف U کج و معوج درآورد. این برخورد باعث شد بافت نرم مغزم به داخل جمجمه‌ام کوبیده شود. همان لحظه دنیا دور سرم چرخید. در کسری از ثانیه، دماغم شکسته بود، جمجمه‌ام چندین ترک برداشت و دو کاسه‌ی چشمم هم داغ شدند.

وقتی چشمانم را باز کردم، دیدم افراد به من زل زده‌اند و برای کمک به این سو و آن سو می‌دوند. به پایین نگاه کردم و تریه لک‌های رمزی روی لباس‌هایم شدم. یکی از هم‌کلاسی‌هایم پیراهن داخل کوله‌پشتی‌اش را برون آورده و آن را به من داده بود. از آن برای بند آوردن جریان خون از دماغ شکسته‌ام بهره‌؟ فتم. شرکه و سردرگم بودم و نمی‌دانستم که تا چه میزان آسیب جدی دیده‌ام.

معلمم دستش را به دور شانه‌هایم انداخت و مسیر طولانی در مانگاه را طی کردیم. در این مسیر باید از کنار زمین، پایین تپه و پشت مدرسه عبور می‌کردیم. دستم داد مختلف بغلم را می‌گرفت و من را سرپا نگه می‌داشتند. عجله نکردیم و به آرامی راه می‌رفتیم. هیچ‌کس متوجه نبود که هر یک دقیقه زودتر رسیدن هم می‌تواند مهم باشد.

وقتی به درمانگاه رسیدیم، پرستار یک سری سوال از من پرسید.

«الان چه سالیه؟»

جواب دادم «۱۹۹۸». در واقع ۲۰۰۲ بود.

«رئیس جمهور آمریکا کیه؟»

عادت‌های اتمی

گفتم «بیل کلیتون»، جواب صحیح جرج بوش بود.

«اسم مامانت چیه؟»

«اوه، اوم». هنگ کرده بودم. ده ثانیه گذشت.

خیلی تصادفی گفتم «پتی» و این نکته را نادیده گرفتم که ۱۰ ثانیه طول کشید تا نام مادر خودم را به خاطر بیاورم.

این آخرین سوالی است که یادم می‌آید. بدنم قادر نبود التهاب سریع مغزم را کنترل کند و من از اینکه آمبولانس برسد بی‌هوش شدم. چند دقیقه بعد من را از مدرسه بیرون بردند و به بیمارستان آن منطقه رساندند.

خیلی زود پس‌ر رسیدن، بدنم کم‌کم داشت تعطیل می‌شد. برای کارهای ساده‌ای مثل قورت دادن آب دهان و تنفس کشیدن هم کلنجار می‌رفتم. اولین حمله‌ام در آن روز را تجربه می‌کردم. اینجا بود که تنم کاملاً قطع شد. وقتی پزشک‌ها خیلی سریع با منبع اکسیژن به سراغم آمدند، تصمیم گرفتند که بیمارستان منطقه برای کنترل چنین شرایطی مجهز نیست و یک هلیکوپتر سفارش دادند تا من را به بیمارستان بزرگ‌تری در سینیاتی ببرد.

من را از درب اتاق اورژانس بیرون آوردند و به سمت محل فرود هلیکوپتر در آن طرف خیابان بردند. تخت روی پستی و بلندی‌های پادرو کنار می‌خورد، درحالی‌که یک پرستار هلم می‌داد و دیگری با دست پمپ اکسیژن را جلوی دهانم گذاشته بود. مادرم که چند لحظه قبل به بیمارستان رسیده بود، سوار هلیکوپتر شد و نزدیک من بود درحالی‌که دستم را در حین پرواز گرفته بود، هنوز هم هشیار نبودم و نمی‌توانستم خودم نفس بکشم.

درحالی‌که مادرم با من سوار هلیکوپتر شده بود، پدرم به خانه رفت تا ببیند مادر و خواهرم چه می‌کنند و خبر را به آن‌ها بگوید. او درحالی‌که بغضش را کنترل می‌کرد، به خواهرم وصیح داد که باید جشن فارغ‌التحصیلی سال هشتم خود در آن شب را بی‌خیال شود. پس از اینکه خواهر و برادرم را به خانواده و دوستان سپرد، به سمت سینیاتی رانندگی کرد تا به مادرم پیوندد.

وقتی من و مادرم روی سقف بیمارستان فرود آمدیم، تیمی متشکل از حدوداً بیست دکتر و پرستار به سمت محل فرود هلیکوپتر دویدند و با ویلچر من را به سمت واحد تروما بردند. تا آن

لحظه التهاب مغز آن قدر شدید شده بود که حملات پس از حادثه تکرار می شدند. استخوان های شکسته ی من را باید جا می انداختند، اما در شرایطی نبودم که بخواهم تحت جراحی قرار بگیرم. پس از یک حمله ی دیگر - سومین حمله ی روز - خودشان من را در حالت کما قرار دادند و داخل دستگاه هوارسان گذاشتند.

والدینم در این بیمارستان غریبه نبودند. ده سال پیش، پس از اینکه خواهرم را در سه سالگی مبتلا به بیماری لوسمی (سرطان خون) تشخیص داده بودند، وارد همین ساختمان شده بودند. آن زمان ۵ سالم بود. برادرم تنها شش ماه داشت. پس از ۲٫۵ سال شیمی درمانی، تخریب نخاعی و افت برداری مغز استخوان، خواهر کوچکم بالاخره توانست خوشحال، سالم و رها شده از سرطان از بیمارستان بیرون بیاید. و هم اکنون پس از ده سال زندگی عادی، والدینم خودشان را در همان مرکز ایر بار برای یک بچه ی دیگر می دیدند.

وقتی من را به کلافه ستاندند بیمارستان یک کشیش و مددکار اجتماعی فرستاد تا والدینم را تسکین دهند. همان کشیشی که ده پیش با آنها ملاقات کرده بود، در همان غروبی که متوجه شده بودند خواهرم سرد شده بود.

وقتی روز رفت و شب فرا رسید، مجموعی از دستگاه ها من را زنده نگه داشته بودند. والدینم خسته و کلافه روی تشک بیمارستان خواب بودند - یک لحظه از روی خستگی بی هوش می شدند و لحظه ی بعد با نگرانی از خواب می پریدند. مادرم بعدها به من گفت «یکی از بدترین شب هایی بود که تا حالا تجربه کرده بودم».

بازیابی من

خوشبختانه صبح روز بعد نفس کشیدم دوباره به جایی برگشته بود که پزشک با خیال راحت من را از کما بیرون بیاورند. وقتی آگاهی خودم را به صورت کامل به دست آوردم، متوجه شدم که حس بویایی ام را از دست داده ام. برای آزمایش این موضوع، پرستار از من خواست فین کنم و سپس یک پاکت آب سیب را بو بکشم. حس بویایی ام برگشته بود، اما - در تعجب همگان - اقدام به فین کردن باعث شد هوا به داخل ترک های کاسه ی چشمم نفوذ کند و

چشم چیم به سمت بیرون هل داده شود. کره‌ی چشم از کاسه بیرون زده بود و به‌سختی توسط مژه‌ها و عصب بینایی که چشم را به مغز متصل می‌کند، در جای خود مانده بود.

چشم‌پزشک گفت چشمم به‌تدریج و بی‌از خالی شدن هوا، به جای اصلی خود بازخواهد گشت، اما نمی‌شد گفت که این پروسه چقدر طول می‌کشد. یک هفته بعد قرار جراحی را برای من گذاشته بودند و بدین ترتیب زمان بیشتری برای خوب شدن داشتم. قیافه‌ام طوری بود انگار در مسابقه‌ی بوکس با یک فرد قوی شرکت کرده‌ام، اما من را ترخیص کردند. با دماغی شکسته، یک مشت ترک داخل صورت و چشم چپ از حلقه بیرون آمده به خانه برگشتم.

ما یی بعدی دوران سختی بودند. انگار همه‌چیز در زندگی من متوقف شده بودم. به مدت چند هفته دوباره بستیم؛ عملاً نمی‌توانستم صاف نگاه کنم. بیش از یک ماه طول کشید تا اینکه بالاخر کره‌ی چشمم به موقعیت معمول خودش بازگشت. بین حملات و مشکلاتی که در بینایی داشتم، هشت ماه گشت تا بتوانم دوباره پشت فرمان بشینم. در فیزیوتراپی، بیشتر روی الگوهای حرکتی، نظیر راه رفتن روی خط مستقیم تمرین می‌کردم. عزم را جزم کرده بودم تا نگذارم که مصدومیت زمین‌دارم کند، اما چندین بار پیش آمد که حس افسردگی و درهم‌شکستن داشتم.

با درد و رنج متوجه شدم که باید خیلی تلاش کنم تا دوباره به زمین بیس‌بال برگردم و این پروسه یک سال طول کشید. بیس‌بال همیشه یک شغل بزرگ از زندگی من بود. پدرم در لیگ رده‌پایین بیس‌بال برای سنت‌لویس کاردینالز بازی می‌کرد و من هم رویای بازی به‌صورت حرفه‌ای را داشتم. پس از ماه‌ها توان‌بخشی، بیشتر از همه دلم برای پا گذاشتن در زمین بیس‌بال تنگ شده بود.

اما راه بازگشتم به بیس‌بال آن‌قدر هم هموار نبود. وقتی نیم‌فصل شد، من تنها یک سال سومی بودم که از تیم بیس‌بال اصلی دانشگاه کنار گذاشته شدم. من را فرستادند که با سال دوم‌ها در تیم دوم بازی کنم. من از چهارسالگی بازی می‌کردم و برای کسی که این‌قدر تلاش و زمان روی این ورزش گذاشته، خط خوردن بسیار تحقیرآمیز بود. به‌خوبی روز این رخداد را به

¹ St. Louis Cardinals

خاطر می‌آورم. در ماشینم نشسته بودم و گریان پیچ رادیو را می‌چرخاندم تا بتوانم آهنگی پیدا کنم که حال مرا بهتر کند.

پس از اینکه یک سال به خودم تردید داشتم، توانستم به تیم اول دانشگاه راه بیابم، اما به‌ندرت می‌توانستم داخل زمین بروم. در مجموع ۱۱ دور در تیم اول بیس‌بال دانشگاه بازی کردم که سرجمع به‌اندازه‌ی یک بازی هم نمی‌شد.

درف‌نظر از دوران تاریکم در دبیرستان، کماکان اعتقاد داشتم که می‌توانم یک بازیکن بزرگ شوم. می‌دانستم که اگر قرار است اوضاع بهتر شود، باید خودم برای این کار تلاش کنم. نقطه‌ی تحول در سراسر پس از مصدومیت فرا رسید، زمانی که وارد دانشگاه دنپسون^۱ شدم. این یک شروع جدید بود و در آنجا جایی بود که برای اولین بار توانستم قدرت غافلگیرکننده‌ی عادات کوچک را درک کنم.

چگونگی در دوره‌ی عادات‌ها یاد گرفتم

حضور در دنپسون، یکی از بهترین تصمیمات زندگی من بود. توانستم جایی در تیم بیس‌بال پیدا کنم و اگرچه به‌عنوان یک تازه‌کار همه‌چیز در انتهای فهرست بودم، هیجان‌زده بودم. صرف‌نظر از هرج‌ومرج‌ها در سال‌های دبیرستان، توانستم یک ورزشکار دانشگاهی تبدیل شوم.

انتظار نداشتم که به این زودی‌ها در تیم بسکتبال کارم را شروع کنم. بنابراین بر روی این تمرکز کردم که به زندگی‌ام نظم بدهم. درحالی‌که دوستانم تا نیمه‌شب بیدار می‌ماندند و با کنسول بازی می‌کردند، ساعت خوابم را تنظیم کردم و هر شب زود به خواب می‌رفتم. در دنیای به‌هم‌ریخته‌ی خوابگاه، هدف‌گذاری کردم که اتاقم را تمیز و منظم نگه دارم. این بهبودها جزئی بودند، اما باعث شدند کنترل بیشتری بر روی زندگی‌ام داشته باشم. تجربه‌ی حس اعتمادبه‌نفس داشتم. و این افزایش اطمینان به خودم به کلاس درس هم جریان کرد، زیرا عادات درس خواندنم هم بهتر شد و توانستم در سال اول در همه‌ی دروس نمره‌ی A بگیرم.

¹ Denison

عادت یک روتین یا رفتار است که به‌صورت مداوم انجام می‌گیرد - و در بسیاری از اوقات به‌صورت خودکار رخ می‌دهد. با گذشت هر ترم، عادات کوچک اما پایداری را جمع می‌کردم که در نهایت باعث شدند به نتایجی برسیم که ابتدا در مخیله‌ام نمی‌گنجیدند. مثلاً برای اولین بار در زندگی‌ام، عادت کردم که هفته‌ای چند بار وزنه بلند کنم و در سالیان آینده، چارچوب شش فوت و ۴ اینچی بدنم از مگس‌وزن ۱۷۰ پوندی به ۲۰۰ پوند بدون چربی رسید.

وقتی سال دومم از راه رسید، توانستم از ابتدای بازی در بخش پرتاب‌کننده‌ها حضور پیدا کنم. در سال سوم، به‌عنوان کاپیتان تیم انتخاب شدم و در انتهای فصل، برای تیم کل سقزانش‌ها برگزیده شدم. اما تا سال چهارم و آخر طول کشید تا بالاخره عادات خواب، مطالعه و تمرینات قدرتی من که کم جواب دادند.

شش سال بعد از اینکه با چوب بیس‌بال به‌صورت من کوبیده بودند، با پرواز به بیمارستان رفته بودم و من را به‌کم‌گذشتند، به‌عنوان بهترین ورزشکار مرد در دانشگاه دنیسون انتخاب شدم و به تیم منتخب دانشگاه کل آمریکا که از سوی ای‌اس‌بی‌ان^۱ انتخاب می‌شود راه یافتیم - افتخاری که تنها نصیب ۴ بازیکن در سرتاسر کشور می‌شود. در زمان فارغ‌التحصیلی خودم، در هشت دسته‌ی مختلف کتاب را وردهای دانشگاه حضور پیدا کردم. همان سال، بالاترین افتخار آکادمیک دانشگاه یعنی مدال بیس را دریافت کردم.

امیدوارم اگر لحظ من خودستایانه است، من را ببخشید صادقانه بگویم، حرفه‌ی ورزشی من هیچ نکته‌ی تاریخی یا افسانه‌ای ندارد. هیچ‌گاه بازیکن حرفه‌ای نشدم. اما وقتی به آن سال‌ها نگاه می‌کنم، به این اعتقاد می‌رسم که توانستم به ارزش‌های کمیابی دست یابم. پتانسیل خودم را نشان دادم. و اعتقاد دارم که مفاهیم این کتاب می‌توانند به شما کمک کنند پتانسیل‌تان را نشان دهید.

ما همگی با چالش‌های زندگی مواجه می‌شویم. این مصدومیت هم می‌تواند باشد و چنین تجربه‌ای یک درس حیاتی را به من آموخت: تغییراتی که در ابتدا کوچک و نه‌چندان مهم به نظر می‌رسند، در کنار یکدیگر به نتایج قابل توجهی ختم خواهند شد، البته اگر دوست داشته باشید سال‌ها به آن‌ها پایبند بمانید. ما همگی با موانعی در طولانی‌مدت مواجه می‌شویم، اما کیفیت

^۱ ESPN

زندگی ما غالباً به کیفیت عادت‌هایمان بستگی دارد. با همان عادت‌ها در نهایت به همان نتایج قبلی دست خواهید یافت. اگر عادت‌هایتان را بهتر کنید، هر چیزی ممکن می‌شود.

شاید افرادی باشند که بتوانند یک‌شبه به موفقیت‌های خارق‌العاده‌ای دست یابند، چنین فردی را شخصاً نمی‌شناسم و خودم هم قطعاً در این دسته قرار نمی‌گیرم. در گذار من از کمای پزشکی به سمت حضور در تیم منتخب دانشگاهیان، یک لحظه‌ای تعیین‌کننده مشخص وجود نداشت؛ لحظات زیادی بودند. این یک تحول تدریجی بود، رشته‌ای طولانی از یروزش‌های کوچک و پیشرفت‌های جزئی. تنها راهی که از طریقش پیشرفت کردم - تنها انتخابی که داشتم - شروع کوچک بود. و همین استراتژی را چند سال بعد در زمان شروع کسب‌کارم برگزیدم و کارم را روی این کتاب شروع کردم.

چگونه و چرا این کتاب را نوشتم

در نوامبر ۲۰۱۲، شروع به انتشار مقالات در jamesclear.com کردم. سال‌ها بود که تجربیات شخصی‌ام با عادات مخالف مکتوب می‌کردم و در نهایت آماده شدم برخی از آن‌ها را به‌صورت عمومی به اشتراک بگذارم. این را با انتشار یک مقاله‌ی جدید هر دوشنبه و پنج‌شنبه آغاز کردم. طی چند ماه، همین عادت ساده‌ی بگارش باعث شد که هزار مشترک برای ایمیل داشته باشم و در انتهای سال ۲۰۱۳، این ۹۰۰۰ به بیش از سی‌هزار نفر رسید.

در سال ۲۰۱۴، فهرست ایمیل من به بیش از یک‌صد هزار مشترک توسعه یافت که بدین ترتیب به یکی از پرسرعت‌ترین رشدها در میان خبرنامه‌های اینترنتی تبدیل گردید. دو سال پیش وقتی نوشتن را آغاز کردم حس یک دغل‌کار و وانمودکننده را داشتم، اما هم‌اکنون من را به‌عنوان یک متخصص در زمینه‌ی عادت‌ها می‌شناسند - عزیزان، میدی که من را هیجان‌زده می‌کند و البته مقداری حس ملال هم به همراه دارد. هیچ‌گاه خودم را یک استاد در این موضوع ندیدم، بلکه صرفاً کسی بودم که در کنار مخاطبینم به تجربه‌اندوزی پرداخته‌ام.

در سال ۲۰۱۵، به دویست هزار مشترک ایمیل رسیدم و قراردادی با پنگوئین رندوم هاوس^۱ بستم تا شروع به نگارش کتابی کنم که هم‌اکنون در دستانتان است. با افزایش تعداد مخاطبینم، فرصت‌های کسب‌وکارم افزایش یافتند. بیش از پیش از من می‌خواستند که در کمپانی‌های برتر درباره‌ی علم شکل‌دهی به عادت، تغییر رفتار و بهبود مداوم سخنرانی کنم. در شرایطی قرار گرفتم که سخنرانی‌های اصلی را در کنفرانس‌های آمریکا و اروپا ارائه می‌کردم.

در سال ۲۰۱۶، مقالات من به‌صورت منظم در نشریه‌های مهم نظیر تایم، اینترپرنیور و فوربز ظاهر می‌شدند. عالی بود، زیرا نوشته‌های من را بیش از هشت میلیون نفر در آن سال خواندند. مربیان لیگ ملی فوتبال، لیگ ملی بسکتبال و لیگ برتر بیس‌بال شروع به مطالعه‌ی کارهای من و اشتراک‌گذاری آن با سایر تیم‌ها کردند.

در شروع سال ۲۰۱۷ «آکادمی عادت‌ها» را راه‌اندازی کردم که به پلتفرم برتر آموزشی برای سازمان‌ها و افراد علاقه‌مند به بهبود عادت‌های کاری و زندگی‌شان تبدیل گردید. ۵۰۰ کمپانی برتر فورچون^۲ و استارت‌آپ‌های در حال رشد شروع به ثبت‌نام رهبرها و آموزش پرسنلشان کردند. در مجموع بیش از ده هزار رهبر، مدیر، مربی و معلم از «آکادمی عادت‌ها» فارغ‌التحصیل شدند و همکاری من با آن‌ها باعث شد چیزهای زیادی را درباره‌ی کاربرد عادت‌ها در دنیای واقعی متوجه شوم.

وقتی در سال ۲۰۱۸ اصلاحات نهایی را بر روی این کتاب انجام دادم، jamesclear.com میلیون‌ها بازدیدکننده در هر ماه داشت و تقریباً ۵۰۰ هزار نفر در خبرنامه‌ی هفتگی ایمیل من ثبت‌نام کرده بودند – آماری که بر اتنالی کار و وقتی به این موضوع فکر می‌کردم، اصلاً انتظار آن را نداشتم.

¹ Penguin Random House

² Time, Entrepreneur and Forbes

³ Fortune