



# خرده عادت‌ها

راهی آسان و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلییر

ترجمه‌ی زهرا صادقی



ketabtala

# خرده عادت‌ها



نشر میلکان

---

سرشناسه: کلیپر، جیمز Clear, James  
عنوان و نام پدیدآور: خرده‌عادت‌ها: راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد؛  
نوشته‌ی جیمز کلیپر؛ ترجمه‌ی زهرا صادقی.  
مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.  
مشخصات ظاهری: ۲۵۴ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۵-۸۹-۹  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
عنوان اصلی: Atomic Habit, 2019  
موضوع: عادت، ترک عادت، رفتار، تغییر و تعدیل  
شناسه‌ی افزوده: صادقی، زهرا، ۱۳۶۱، مترجم  
رده‌بندی کنگره: BF ۱۳۹۷۳۳۰۲/۸ک  
رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸  
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۴۴۳۷۸۳

---

# خرده‌عادت‌ها

راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و  
ازبین‌بردن عادت‌های بد

جیمز کلییر  
ترجمه‌ی زهرا صادقی



نشر میلکان

## خرده‌عادت‌ها

راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلیبر

ترجمه‌ی زهرا صادقی

ویراسته‌ی سیدمحمدحسین میرفخرانی

نمونه‌خوانی امیرهوشنگ توکلی

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ صد و پنجم، ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۵-۸۹-۹



نشر میلکان

[www.Milkan.ir](http://www.Milkan.ir)

[info@Milkan.ir](mailto:info@Milkan.ir)

## مقدمه. ۷

### اصول اولیه

چرا تغییرات کوچک به تغییرات بزرگ منجر می‌شوند. ۱۷

فصل اول: قدرت شگفت‌انگیز خرده‌عادت‌ها. ۱۹

فصل دوم: چگونه عادت‌ها شخصیت فرد را شکل می‌دهند (و به عکس). ۳۴

فصل سوم: چطور در چهار گام ساده عادت‌های بهتری ایجاد کنیم. ۴۷

### قانون اول

واضحش کن. ۵۹

فصل چهارم: مردی که خوب به نظر نمی‌رسید. ۶۱

فصل پنجم: بهترین راه برای شروع عادت‌های جدید. ۶۹

فصل ششم: درباره‌ی انگیزه مبالغه شده است؛ محیط اطراف اغلب اهمیت

بیش‌تری دارد. ۷۹

فصل هفتم: راز خویشتن‌داری. ۸۸

### قانون دوم

جذابش کن. ۹۳

فصل هشتم: چگونه عادت‌های تقویت کنیم. ۹۵

فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها. ۱۰۶

فصل دهم: چگونه عامل عادت‌های بد خود را بیابید و اصلاح کنید. ۱۱۶

### قانون سوم

ساده‌اش کن. ۱۲۷

فصل یازدهم: به آرامی گام بردارید؛ اما به عقب هرگز. ۱۲۹

فصل دوازدهم: قانون کم‌ترین تلاش. ۱۳۵

فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون، دو دقیقه به تعویق انداختن را کنار بگذاریم. ۱۴۴

فصل چهاردهم: چگونه می‌توان عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادت‌های بد را غیرممکن کرد. ۱۵۳

### قانون چهارم

لذت‌بخشش کن. ۱۶۳

فصل پانزدهم: قانون اصلی تغییر رفتار. ۱۶۵

فصل شانزدهم: چطور هر روز به عادت‌های خوب ادامه بدهیم. ۱۷۵

فصل هفدهم: شریک پاسخ‌گو چگونه می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. ۱۸۴

### ترفند‌های پیشرفته

چگونه از صرفاً خوب‌بودن به واقعاً عالی‌بودن برسیم. ۱۹۳

فصل هجدهم: حقیقتی درباره‌ی استعداد (ژن‌ها چه زمانی اهمیت دارند و چه زمانی

اهمیت ندارند). ۱۹۵

فصل نوزدهم: قانون گلدیلاکس: چطور در زندگی و کار با انگیزه باقی بمانیم. ۲۰۶

فصل بیستم: جنبه‌ی منفی ایجاد عادت‌های خوب. ۲۱۴

نتیجه‌گیری: راز نتایج ماندگار. ۲۲۵

پیوست: درس‌های کوچک از چهار قانون. ۲۲۹

یادداشت‌ها. ۲۳۷

پی‌نوشت‌ها. ۲۵۳

## مقدمه

### داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم خورد. هنگامی که هم‌کلاسی‌ام یک چرخ کامل زد، چوب از دستش سُرخ خورد و قبل از این‌که به وسط چشم‌هایم برخورد کند، پروازکنان به سمتم آمد. از لحظه‌ی برخورد خاطره‌ای ندارم. چوب بیسبال با چنان شدتی به صورتم برخورد کرد که بینی‌ام را له و کج و کوله کرد. آن ضربه، غشای نرم مغزم را به شدت به جمجمه‌ام کوبید. بلافاصله موجی از تورم در سرم شکل گرفت. در کسری از ثانیه، بینی‌ام شکسته بود، جمجمه‌ام چندین ترک برداشته بود و کاسه‌ی چشم‌هایم متلاشی شده بود.

وقتی چشم‌هایم را باز کردم، دیدم دیگران به من زل زده‌اند و برای کمک به سمتم می‌دوند. به پایین نگاه کردم و متوجه لکه‌های قرمز روی لباس‌هایم شدم. یکی از هم‌کلاسی‌هایم تکی شش‌تی از کوله‌پشتی‌اش درآورد و به دستم داد. از آن برای جلوگیری از خون‌ریزی بینی شکسته‌ام استفاده کردم. به‌حدی گیج و شوکه بودم که نمی‌دانستم چه آسیب جدی و مهمی دیده‌ام.

معلمم دستش را به دور شانه‌ام حلقه کرد و مسیر طولانی به سمت اتاق پرستار را طی کردیم. از میان زمین بیسبال گذشتیم، از تپه پایین آمدیم و در نهایت به ساختمان مدرسه رسیدیم. دست‌های مختلفی پهلویم را لمس می‌کردند و مرا صاف نگه می‌داشتند. عجله نمی‌کردیم و آرام راه می‌رفتیم. هیچ‌کس متوجه نبود هر لحظه‌ای که می‌گذرد چقدر اهمیت دارد. وقتی به اتاق پرستار رسیدیم، سؤالات مهمی از من کرد: «الان چه سالی است؟»

جواب دادم: «۱۹۹۸!» در حالی که در ۲۰۰۲ بودیم.

«رئیس جمهور ایالات متحده کیست؟»

گفتم: «بیل کلینتون.» جواب درست جورج دبلیو بوش بود.

«اسم مامانت چه‌یه؟»

«آه... اوم...»



گیر کردم. ده ثانیه گذشت.

سرسری گفتم: «پتی!»

انگاره‌انگار که ده ثانیه طول کشیده است تا اسم مادرم را به خاطر بیاورم.

این آخرین سؤالی است که به خاطر می‌آورم. بدنم نتوانست از پس تورم سریع در مغزم بر بیاید و قبل از رسیدن آمبولانس از هوش رفتم. چند دقیقه بعد، مرا از مدرسه بیرون بردند و به بیمارستانی در همان نزدیکی‌ها رساندند.

کمی بعد از رسیدن به بیمارستان، بدنم کم‌کم خاموش شد. برای عملکردهای ابتدایی مثل قورت‌دادن و نفس‌کشیدن تقلا می‌کردم. اولین حمله‌ی آن روز را تجربه کردم. بعد دیگر نتوانستم نفس بکشم. وقتی دکترها به سرعت اکسیژن به من وصل کردند، به این نتیجه رسیدند که این بیمارستان تجهیزات لازم برای رسیدگی به این شرایط را ندارد و درخواست کردند هلیکوپتری مرا به بیمارستان بزرگ‌تری در سینسیناتی<sup>۲</sup> ببرد.

مرا از اورژانس بیرون آوردند و به سمت سکوی پرواز هلیکوپتر در سمت دیگر خیابان بردند. پرستاری تخت را هل می‌داد و پرستار دیگری دستگاه تنفس دستی را فشار می‌داد و برانکارد روی سطح ناهموار پیاده‌رو تلق‌تلق می‌کرد. مادرم که چند لحظه پیش به بیمارستان رسیده بود، همراه سوار هلیکوپتر شد. او در طول پرواز دستم را گرفته بود و من بیهوش بودم و نمی‌توانستم نفس بکشم.

وقتی من و مادرم در آسمان بودیم، پدرم به خانه رفت تا به برادر و خواهرم سر بزند و ماجرا را برای‌شان تعریف کند. آن شب مراسم جشن کلاس هشتم خواهرم برگزار می‌شد، برای همین وقتی پدرم به خواهرم توضیح می‌داد که نمی‌تواند در مراسم شرکت کند، تلاش می‌کرد جلوی سرازیر شدن اشک‌هایش را بگیرد. پدر بعد از سپردن خواهر و برادرم به فامیل، به سینسیناتی آمد تا به مادرم بپیوندد.

وقتی هلیکوپتر من و مادرم را روی سقف بیمارستان فرود آورد، تیمی متشکل از حدود بیست دکتر و پرستار با سرعت به سمت محل فرود هلیکوپتر دویدند و من را به بخش تروما<sup>۳</sup> بردند. در این زمان، تورم مغزم به حدی جدی شده بود که چندین حمله‌ی بعد از حادثه داشتم. استخوان‌های شکسته‌ام نیاز به عمل داشتند؛ اما در وضعیتی نبودم که جراحی شوم. بعد از یک حمله‌ی دیگر (سومین حمله در آن روز) با دارو به کمای مصنوعی رفتم و برایم دستگاه تنفس مصنوعی گذاشتند.

نوال راوی کانت، کاراکوین و سرهانه گذار گفته است: «برای نوشتن کتابی فوق العاده، باید اول سه خود کتاب تبدیل شوید.» من در اصل، ایده‌های ذکر شده در این کتاب را سه این دلیل یاد گرفتم که مجبور بودم با آن‌ها زندگی کنم. مجبور بودم سه خرد عادت‌ها کنه کنم تا آسیب‌زدگی‌ام بهبود پیدا کند. در سالن ورزشی قوی‌تر شدم. در میدان عملکرد بالاتری داشته باشم. نویسنده شوم. کسب‌وکار موفق‌تری ایجاد کنم. و ساده بگویم، به فرد بالغ و مسئولی تبدیل شوم. خرد عادت‌ها به من کمک کردند تا تسلیم را نطق بخشم و از آن‌جا که شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید، حدس می‌زنم شما هم می‌خواهید بتاسلس خودتان را محقق کنید.

عادت‌های انسانی همواره در حال تغییرند. وضعیت، وضعیت، لحظه به لحظه، ثانیه به ثانیه. اما این کتاب دربارهی چیزی است که تغییر نمی‌کند. این کتاب دربارهی اصول بنیادی رفتار انسانی است: اصول دیرپایی که می‌توانید سال‌ها به آن‌ها تکیه کنید. ایده‌هایی که می‌توانید با آن‌ها کسب‌وکاری راه‌پندارید. خانواده تشکیل بدهید و زندگی بسازید. باین‌که برای ایجاد عادت‌های بهتر، بیش از یک راه وجود دارد. این کتاب بهترین راهی را توصیف می‌کند که می‌شناسم: رویکردی که صرف‌نظر از نقطه‌ی شروع و چیزی که می‌خواهید تغییرش بدهید، مؤثر خواهد بود. استراتژی‌هایی که ارائه می‌کنم، برای هرکسی که بدنیال سیستم گام‌به‌گام برای پیشرفت می‌گردد، مفید است: خواه اهداف نو حول‌وحوش سلامتی، پول، بهروری، روابط یا همه‌ی این موارد باشد یا خیر. تا زمانی که بحث بر سر رفتار انسانی است، این کتاب می‌تواند راهنما باشد.

... از متن کتاب ...

این کتاب به شما یاد می‌دهد چگونه:

سیستمی ایجاد کنید که با استفاده از آن هر روز یک درصد بهتر شوید.

عادت‌های بدتان را رها کنید و بجایسید به عادت‌های خوب.

از خطاهایی که بیش‌تر مردم هنگام تغییر عادت‌ها مرتکب می‌شوند، پرهیز کنید.

بر بی‌انگیزگی و بی‌انرژی غلبه کنید.

هوشی قوی‌تر پیدا کنید و خودتان را بیش‌تر باور داشته باشید.

حتی وقتی که مسئله‌ی زیادی دارید، زمانی برای ایجاد عادت‌های جدید پیدا کنید.

پیرامون خود را طوری طراحی کنید که راحت‌تر به موفقیت برسید.

تغییرات کوچک و ساده‌ای ایجاد کنید که منجر به نتایجی بزرگ می‌شوند.

اگر از برنامه‌تان جا ماندید، مجدداً آن را پهن بگردید.

و مهمتر از همه: چگونه این ایده‌ها را در زندگی واقعی عملی کنید.

...

کتاب‌هایی برای امتحان تغییر!



شابک: 9789644178007