

**Xırda dəyişikliklər,
böyük nəticələr**

Atomik vərdişlər

**Yaxşı vərdişlər yaratmağın və
pis vərdişlərdən azad olmağın
sadə və sınaq edilmiş yolu**

Ceyms Klir

Tərcüməçi:
Səməra Tahirova



QANUN NƏŞRİYYATI

ATOMIC HABITS

An Easy & Proven Way
to Build Good Habits &
Break Bad Ones

**Tiny Changes,
Remarkable
Results**

Bir sikkəsi olanı varlı saymaq olarmı? Əlbəttə ki, yox. Heç on sikkəsi olan da varlı sayılmaz. Bəs üstünə bir sikkə də əlavə etsək? Sonra birini də, daha birini?.. İnsan hansı məqamdan etibarən varlı sayılmağa başlayır?

Qədim yunanların Sorites paradoksu kiçik dəyişikliklərin gücünü məhz bu sualla göstərir. Ceyms Klir də eyni məntiqi vərdişlərə tətbiq edir: bir kiçik dəyişiklik həyatınızda dönüş yaratmaya bilər, amma davamlı olsa, zamanla sizi başladığınız nöqtədən çox uzağa aparmağa qadirdir.

Dəyişmək istəyirsiniz, amma dəfələrlə cəhd etsəniz də, əvvəlki vərdişlərinizdən qopa bilmirsiniz? Bəlkə də, problem iradənizdə deyil. Ceyms Klir göstərir ki, insanın məqsədinə çata bilməməsinin səbəbi, adətən, qurduğu sistemin həmin məqsədə xidmət etməməsidir. Buna görə də diqqəti yalnız nəticəyə deyil, həmin nəticəyə aparan gündəlik davranışlara yönəltmək lazımdır.

James Clear ATOMIC HABITS
Ceyms Klir ATOMİK VƏRDİŞLƏR

Janr: özünüinkışaf
Yaş qrupu: 14+
Ölçü: 145x210 mm
Cild: yumşaq
Səhifə sayı: 344

Nəşir: Şahbaz Xuduğlu
Tərcüməçi: Səmrə Təhirova
Redaktor: Samirə Əhmədbəyli
Korrektor: Çiçək Quluzadə
Mətn dizaynı: Günay Seyidova
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-36-961-8

© Qanun Nəşriyyatı, 2021; 2026
© 2018 by James Clear

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur.
Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında”
Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

MÜNDƏRİCAT

Giriş: Mənim hekayəm	9
----------------------------	---

Təməl prinsiplər

Kiçik dəyişikliklər niyə böyük fərq yaradır?

1. Atomik vərdişlərin heyvətamiz gücü	23
2. Vərdişləriniz şəxsiyyətinizi necə formalaşdırır və şəxsiyyətiniz vərdişlərinizə necə təsir edir?	41
3. Yaxşı vərdişlər formalaşdırmağın 4 sadə yolu	58

Birinci qanun

Diqqətçəkən edin

4. Beyin siqnalları gözlərdən əvvəl görür	75
5. Yeni vərdiş formalaşdırmağın ən yaxşı yolu	85
6. Vərdiş yaratmaqda ətraf-mühitin təsiri motivasiyanın təsirindən daha güclüdür	99
7. Özünə nəzarətin sirri	110

İkinci qanun

Cəlbedici edin

8. Vərdişi necə daha cəlbedici etmək olar? 119
9. Ailə və dostlar vərdişlərinizi necə formalaşdırır? 134
10. Pis vərdişlərin səbəbini necə tapıb ləğv etməli?..... 146

Üçüncü qanun

Əlçatan edin

11. Yavaş irəlilə, amma əsla geri addım atma..... 163
12. Ən az səy qanunu 171
13. “İki dəqiqə” qaydasının köməyiylə işləri təxirə salmağı
necə dayandırmaq olar..... 184
14. Yaxşı vərdişləri qaçılmaz, pis vərdişləri isə mümkünsüz
etməyin yolları..... 196

Dördüncü qanun

Maraqlı edin

15. Davranış dəyişikliyinə əsas qaydası 209
16. Yaxşı vərdişləri həyat tərzinə necə çevirməli? 222
17. Vərdişə yiyələnməkdə dostların köməyi 235

Mütərəqqi taktikalar

Yaxşı olmaqdan möhtəşəmliyə keçid

18. İstedad haqqında həqiqət (Genlərin əhəmiyyətli olduğu və olmadığı məqamlar)	247
19. Qoldiloks qaydası: həyatda və işdə motivasiyanı necə qorumaq	262
20. Yaxşı vərdişlər formalaşdırmağın mənfi tərəfi	272
Nəticə: Davamlı nəticələrin sirri	287

Əlavə

Daha nə oxumalı?	293
Dörd qanundan kiçik dərslər	294
Bu ideyaları biznesə necə tətbiq etməli?	301
Bu ideyaları uşaq tərbiyəsinə necə tətbiq etməli?	302
Minnətdarlıq	303
Qeydlər.....	307
İndeks	342

Giriş

Mənim hekayəm

Onuncu sinfi bitirdiyim gün başıma bədbəxt bir hadisə gəlmişdi; sinif yoldaşım dəyənəyi var gücü ilə elə yel-ləmişdi ki, əlindən çıxıb düz burnuma dəymişdi. Gerisini xatırlamıram.

Zərbənin təsirindən burnum qırılmışdı. Beynimin yumşaq toxumaları kəllə sümüyümün yuxarı qatına yapışmış və anında-cə başımda yekə şiş əmələ gəlmişdi. Bir neçə saniyənin içində burnum sınmış, kəllə sümüyüm bir neçə yerdən çatlamış, hər iki gözüüm ağır zədələnmişdi.

Gözlərimi açanda artıq insanlar başımın üzərində toplaşmış, təşviş dolu nəzərlərlə mənə baxır, hərə bir tərəfdən kömək eləməyə çalışırdı. Yarıayıq vəziyyətdə baş verənləri dərk etməyə çalışarkən paltarlarımın qana bulaşdığını gördüm. Sinif yoldaşlarımdan biri köynəyini çıxarıb mənə verdi. Burnumdan aramsız qan axırdı. Köynəyi burnuma basdım. Nə qədər ağır yaralandığımımdan hələ xəbərsiz idim.

Müəllimim qolunu çiynimə sardı. Ayaqüstə dura bilmirdim, hərə bir tərəfdən dəstəkləyirdi. Meydançıanı keçib təpədən aşağı

endik. Məktəbə – tibb bacısının otağına tərəf gedirdik. Heç kim vəziyyətimin ağırlığını bilmədiyindən tələsmirdik.

Tibb bacısı mənə bir neçə sual verdi.

– İndi neçənci ildir?

– 1998.

Əslində isə 2002-ci il idi.

– Amerika Birləşmiş Ştatlarının prezidenti kimdir?

– Bill Klinton.

Düzgün cavab Corc U.Buş idi.

– Ananın adı nədir?

– Mmm... bir dəqiqə... – deyib fikirləşməyə başladım.

On saniyə keçdi.

– Patti, – deyib sakitcə cavab verdim.

Öz anamın adını xatırlamaq üçün on saniyə düşünməyim mənə heç qərribə gəlmədi.

Xatırladığım son sual da elə bu oldu. Beynimdəki şiş getdikcə böyüyürdü və bədənəm artıq buna tab gətirmirdi. Təcili yardım gəlməmiş huşumu itirdim. Bir neçə dəqiqə sonra məni məktəbdən çıxarıb yaxınlıqdakı xəstəxanaya apardılar.

Xəstəxanaya çatandan az sonra vəziyyətim daha da ağırlaşdı. Udqunmaqda və nəfəs almaqda çətinlik çəkirdim. Həmin gün ilk dəfə qıcolma keçirdim. Ardınca nəfəsim kəsildi. Həkimlər dərhal mənə oksigen verməyə başladılar. Amma yerli xəstəxanada vəziyyətimə uyğun müalicə imkanı yox idi. Buna görə məni Sinsinnatidəki daha böyük xəstəxanaya çatdırmaq üçün helikopter çağırıdılar.

Məni xərəkdə təcili yardım şöbəindən çıxarıb küçənin o biri tərəfindəki helikopter meydançasına apardılar. Tibb bacılarının biri xərəyi itələyir, digəri isə nəfəsalma balonunu əllə sıxaraq