

تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه

اتمی عادت‌های

یک روش ساده و اثبات شده

برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلیر

ترجمه‌ی

محمد باهوش



انتشارات فرشته

سرشناسه	: کلیر، جیمز
عنوان و نام پدیدآور	: Clear, James
مشخصات نشر	: عادت‌های اتمی: یک روش ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد/ جیمز کلیر؛ ترجمه‌ی محمد باهوش. تبریز: انتشارات فرشته، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۴ص.: مصور، نمودار.: ۱۴/۵×۲۱/۵سم.
شابک	: 978-622-7275-75-9
وضعیت فهرست	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Atomic habits : tiny changes, remarkable results : an break bad ones , & proven way to build good habits & easy [2018].
یادداشت	: بالای عنوان : تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه.
عنوان دیگر	: تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه.
موضوع	: عادت
موضوع	: Habit
موضوع	: ترک عادت
موضوع	: Habit breaking
موضوع	: رفتار - تغییر و تعدیل
موضوع	: Behavior modification
شناسه افزوده	: باهوش، محمد، ۱۳۷۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۳۳۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۳۴
شماره	: ۷۶۱۶۸۸۹

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: محمد باهوش

انتشارات: فرشته

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

لیتوگرافی و چاپ: چاردیز، امین

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۷۵-۷۵-۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

آدرس: تبریز - خیابان طالقانی - بین مصلی و ۱۷ شهریور - انتشارات فرشته

تلفن: ۰۹۱۹۶۰۳۲۹۸۸

www.fereshtepub.ir

فهرست

مقدمه	۶
اصول بنیادی	۱۹
قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی	۲۰
چطوری عادت‌ها هویتتون رو شکل می‌دن (و بالعکس)	۴۰
چطوری با ۴ گام ساده، عادت‌های بهتری ایجاد کنیم	۵۷
قانون اول	۷۵
مردی که حالش خوب به نظر نمی‌رسید	۷۶
بهترین روش برای شروع یک عادت جدید	۸۷
در مورد انگیزه مبالغه شده؛ غالباً اهمیت محیط بیش‌تره	۱۰۱
راز کنترل نفس	۱۱۴
قانون دوم	۱۲۱
چطوری یک عادت رو غیرقابل مقاومت کنید	۱۲۲
نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها	۱۳۶
چطور علت عادت‌های بدتون رو شناسایی و اصلاح کنید	۱۴۹
قانون سوم	۱۶۳
آهسته حرکت کنید، اما هرگز عقب‌نشینی نکنید	۱۶۴
قانون کمترین تلاش	۱۷۲
چطوری با استفاده از قانون دو دقیقه، دست از تعلل برداریم	۱۸۵
چطوری عادت‌های خوب رو اجتناب‌ناپذیر و عادت‌های بد رو غیرممکن کنیم	۱۹۷
قانون چهارم	۲۱۰
قاعده اساسی تغییر رفتار	۲۱۱

۲۲۵		چطور هر روز به عادت‌های خوب متعهد بمونیم
۲۳۸		چطوری یک یار و همراه می‌تونه همه چیز رو تغییر بده
۲۵۱		تاکتیک‌های پیشرفته
۲۵۲		حقیقتِ استعداد (ژن‌ها چه موقع مهم و چه موقع میاهمیت هستن)
۲۶۶		قانون گلدیلاکس: چطور انگیزه رو توی کار و زندگی حفظ کنیم
۲۷۷		نقطه‌ضعف ایجاد عادت‌های خوب
۲۹۱		نتیجه
۲۹۵		ضمیمه
۲۹۵		بعد از این باید چه چیزی رو مطالعه کنید؟

ماجرای من

روز آخر سال دوم دبیرستان بود که چوب بیس بال محکم به صورتم خورد. وقتی که هم کلاسیم به توپ ضربه زد، چوب بیس بال از دستش لیز خورد و مستقیم به سمت صورت من اومد. من هیچ چیزی از اون لحظه رو یادم نمیاد.

چوب بیس بال با چنان شدتی به صورتم خورد که بینیم شکست و مغزم آسیب دید. درست بعد از برخورد، دنیا دور سرم شروع به چرخیدن کرد. این جوری شد که در کسری از ثانیه بینیم شکست، جمجمه ام چندین ترک برداشت و چشمام دچار مشکل شد.

وقتی که چشمام رو باز کردم دیدم که بقیه بهم زل زده بودن، آروم و قرار نداشتن و سعی می کردن بهم کمک کنن. یه لحظه به پایین نگاه کردم و متوجه چندتا لکه ی قرمز روی لباسم شدم. یکی از هم کلاسی هام بلوزش رو در آورد و بهم داد. من از لباسش استفاده کردم تا جلوی خونریزی بینیم رو بگیرم. شوکه و گیج شده بودم و اصلاً نمی دونستم چه آسیب جدی ای دیدم.

معلمم زیر بغلم رو گرفت و منو به درمانگاه برد. توی مسیر رفت و برگشت درمانگاه از چندتا مزرعه عبور کردیم، از یه تپه پایین رفتیم و دوباره همین مسیر رو برگشتیم. توی مسیر چند نفر بهم کمک کردن تا تونستم بالاخره خودم رو به درمانگاه برسونم. خیلی آروم حرکت می کردیم و اصلاً عجله نداشتیم. هیچ کس متوجه نبود که یه دقیقه زودتر رسیدن هم می تونست مهم باشه.

وقتی که به درمانگاه رسیدیم، پرستار یه سری سؤال ازم پرسید.

«الآن چه سالیه؟»

جواب دادم: «۱۹۹۸». اما سال ۲۰۰۲ بود.

«رئیس‌جمهور آمریکا کیه؟»

گفتم: «بیل کلینتون». اما رئیس‌جمهور آمریکا جورج دابلیو بوش بود.

«اسم مادرت چیه؟»

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

یهو گفتم: «پتی». انگار نه انگار که ۱۰ ثانیه طول کشیده بود تا اسم مادرم رو یادم بیاد. این آخرین سؤالی که یادم میاد. آسیبی که به مغزم وارد شده بود باعث شد تا قبل از رسیدن به آمبولانس از هوش برم. چند دقیقه بعد منو به بیمارستان محلی منتقل کردن.

تازه به بیمارستان رسیده بودم که شرایطم به شدت وخیم شده بود. حتی توی حرکت‌های اولیه‌ای مثل بلعیدن و تنفس هم مشکل داشتم. اون روز اولین تشنج عمرم رو تجربه کردم. بعد از تشنج کاملاً بیهوش اومدم. وقتی که پزشک‌ها داشتن با عجله کپسول اکسیژن رو بهم وصل می‌کردن، متوجه شدند که بیمارستان محلی تجهیزات لازم برای کنترل این شرایط رو نداره، واسه همین درخواست یه بالگرد کردن تا منو به یه بیمارستان بزرگ‌تر توی سینسینتی^۱ منتقل کنن.

منو با تخت از اورژانس بردن بیرون و به طرف سکوی فرود بالگرد که اون سمت خیابون قرار داشت هل دادن. یه پرستار تخت رو توی پیاده‌رو هل می‌داد و یه پرستار دیگه با استفاده از پمپ اکسیژن به من کمک می‌کرد تا بتونم نفس بکشم. مادرم که چند دقیقه قبل به بیمارستان رسیده بود، سوار بالگرد شد و کنارم نشست. هنوز بی‌هوش بودم و نمی‌تونستم نفس بکشم. مادرم توی تمام طول پرواز دستمو گرفته بود و برام دعا می‌کرد.

وقتی که منو مادرم داشتیم با بالگرد به سینسینتی می‌رفتیم، پدرم رفته بود خونه تا مراقب خواهر و برادرم باشه و بهشون بگه که برام چه مشکلی پیش اومده.

^۱ Cincinnati

اون جلوی خودشو گرفته بود تا گریه نکنه و با همون وضعیت به خواهرم توضیح داد که نمی‌تونه توی جشن فارغ‌التحصیلیش شرکت کنه. پدرم بعد از این که خواهر و برادرم رو به آشناهامون سپرد، به سمت سینسینتی حرکت کرد تا مادرم رو ببینه. وقتی که روی پشت‌بام بیمارستان فرود اومدیم، یه تیم تقریباً ۲۰ نفره به سرعت به سکوی فرود اومدن و منو با برانکارد به بخش تروما بردن. وقتی به بیمارستان رسیدیم، تورم مغزم به حدی وخیم شده بود که مدام دچار تشنج می‌شدم. استخوان‌های شکسته‌ام باید ترمیم می‌شدن، اما اصلاً شرایط مساعدی برای جراحی نداشتیم. بعد از تشنج سومم وارد کما شدم و بهم دستگاه تنفس مصنوعی وصل کردن.

پدر و مادرم با این بیمارستان چندان هم غریبه نبودن. ده سال قبل از این اتفاق، اونا به خاطر سرطان خون خواهر سه ساله‌ام به طبقه‌ی هم‌کف همین ساختمان اومده بودن. اون موقع من ۵ ساله بودم. برادرم ۶ ماهه بود. بعد از دو سال و نیم شیمی درمانی، 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، پدر و مادرم دوباره خودشون رو با یکی دیگه از بچه‌هاشون توی همون بیمارستان می‌دیدن.

وقتی که توی کما بودم، مسئولین بیمارستان برای تسلای خاطر پدر و مادرم، یه کشیش و یه مددکار اجتماعی رو پیش اونا فرستادن. اون همون کشیشی بود که ده سال پیش وقتی برای سرطان خواهرم رفته بودن بیمارستان دیده بودنش. هوا داشت تاریک می‌شد و فقط یه سری دستگاه منو زنده نگه داشته بودن. پدر و مادرم که حسابی خسته شده بودن روی تشک بیمارستان خوابیدن. یه لحظه از خستگی خوابشون می‌برد و یه لحظه بعد از نگرانی بیدار می‌شدن. بعداً مادرم بهم گفت که اون شب یکی از بدترین شب‌های زندگیش بوده.