

عادت‌های اتمی

جیمز کلیر

www.ketab.ir



انتشارات کتابیار



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

www.ketab.ir

- سرشناسه : ————— کلیر، جیمز
Clear, James —————
عنوان و نام پدیدآور: ————— عادت‌های احمی/جیمز کلیر : مترجم احمد گندمی.
مشخصات نشر: ————— کاشان: کتاب‌یار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ————— ۱۹۶ ص: جدول، نمودار.
شابک: ————— 978-600-5660-81-4
وضعیت فهرست نویسی: ————— فیا
یادداشت: ————— Atomic habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones, 2019
موضوع: ————— عادت
موضوع: ————— Habit
موضوع: ————— ترک عادت
موضوع: ————— Habit breaking
موضوع: ————— رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع: ————— Behavior modification
شناسه افزوده: ————— گندمی، احمد، ۱۳۵۰ - مترجم
رده بندی کنگره: ————— B۴۳۵
رده بندی دیویی: ————— ۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ————— ۸۴۱۴۲۷۹



انتشارات کتابیار

نام کتاب: عادت‌های انمی
مؤلف: جیمز کلیور
مترجم: احمد اطمینی
ویراستار: تحریریه نشر کتابیار
طراح جلد: آتلیه نشر کتابیار
چاپ و صحافی: چاپ نقطه
چاپ / شمارگان: اول ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۶۰-۸۱-۴
کلیه حقوق این اثر برای نشر کتابیار محفوظ است.
ارتباط با مرکز بخش: ۰۲۱-۶۶۴۵۵۰۴۳

هرگونه کپی‌برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،
منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

آدرس: کاشان، بلوار کشاورز، خیابان نهال ۲۸، کوچه شهید شاهمیری، پلاک ۲۰
مرکز بخش: تهران، خیابان جمهوری، خیابان دوازدهم فروردین جنوبی، پلاک ۱۷۰، واحد ۱۶
قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه: داستان من ۷

مبانی اصلی: چرا تغییرات کوچک تفاوت‌های بزرگ ایجاد می‌کنند

۱ قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی ۱۵

۲ چگونه عادت‌های شما هویت شما را شکل می‌دهند (و بالعکس) ۲۹

۳ چگونه در ۴ مرحله‌ی ساده عادت‌های بهتری بسازیم ۴۰

قانون اول: نمایانش کنید

۴ مردی که خوب به‌نظر نمی‌رسید ۵۰

۵ بهترین راه شروع یک عادت جدید ۵۷

۶ به انگیزه زیاد بها داده می‌شود؛ معمولاً محیط اهمیت بیشتری دارد ۶۶

۷ راز خویش‌تنداری ۷۵

قانون دوم: جذابش کنید

۸ چگونه یک عادت را اجتناب‌ناپذیر کنیم ۸۰

۹ نقش خانواده و دوستان در شکل‌دادن به عادت‌هایمان ۹۰

۱۰ چگونه دلیل عادت‌های بدتان را پیدا کنید و آن‌ها را برطرف کنید ۹۹

قانون سوم: آسانش کنید

۱۱ آرام راه بروید، اما هیچگاه به عقب نروید ۱۰۸

۱۲ قانون کمترین تلاش ۱۱۴

۱۳ چگونه با استفاده از یک قانون دو دقیقه‌ای به تعویق انداختن ۱۲۲

۱۴ چگونه عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادت‌های بد را ناممکن ۱۳۰

قانون چهارم: رضایت‌بخش کنید

۱۵ قانون اساسی تغییر رفتار ۱۳۸

۱۶ چگونه هر روز به عادت‌های خوب پایبند باشید ۱۴۷

۱۷ چگونه یک شریک مسئولیت‌پذیر می‌تواند همه چیز را تغییر دهد ۱۵۵

مقدمه

داستان من

توی آخرین روز سال دوم دبیرستان، یک چوب بیسبال خورد توی صورتم. همین طور که هم کلاسیم داشت می چرخید، چوب بیسبال از دستش سر خورد و پرواز کرد سمت من و مستقیم خورد بین چشم هام. هیچ خاطره ای از زمان اصابتش ندارم.

با چنان نیرویی چوب خورد توی صورتم که دماغم مثل یک لا کج و کوله شکست. ضربه ش باعث شد که بافت نرم مغزم به داخل جمجمه م کوبیده بشه. بلافاصله سرم ورم کرد. توی کسری از ثانیه، یک دماغ شکسته، چندتا ترک توی جمجمه و دو تا کاسه ی چشم داغون شده داشتم.

وقتی که چشم هامو باز کردم، آدم ها رو می دیدم که بهم خیره شده بودن و بعد می دویدن سمتم تا کمکم کنن. پایین رو نگاه کردم و متوجه نقطه های قرمزروی لباس هام شدم. یکی از هم کلاسی هام یک لباس از کیفش دراورد و داد دستم. من هم ازش برای بستن جریان خونی که از دماغ شکسته م می اومد استفاده کردم.

شوکه و گیج شده بودم و نمی دونستم چقدر جلی صدمه دیدم.

معلمم دستش رو دور دور شونه م حلقه کرد و با هم به دفتر پرستار رفتیم؛ اون طرف زمین، پایین تپه، توی مدرسه. دست های مختلفی پهلو هام رو می گرفتن تا کمک کنن صاف بایستم. عجله ای نداشتیم و آرام راه می رفتیم. هیچ کس نمی دونست که هر دقیقه ش اهمیت داره.

وقتی به دفتر پرستار رسیدیم یک سری سوال ازم پرسید.

"توجه سالی هستیم؟"

جواب دادم: "۱۹۹۸". ولی در واقع ۲۰۰۲ بود.

"رئیس جمهور آمریکا کیه؟"

گفتم: "بیل کلینتن". جواب درست جورج دابلیو بوش بود.

"اسم مادرت چیه؟"

"اِه. اومم". توش موندم. ده ثانیه گذشت.

خیلی معمولی جواب دادم: "بتی". و به روی خودم نیاوردم که برام ده ثانیه زمان برد تا اسم

مادرم یادم بیاد.

این آخرین سوالی هست که یادمه. بدلم تواناییش رو نداشت که از پس تورم سریع مغزم بر بیاد و قبل از این که آمبولانس برسه از هوش رفتم. چند دقیقه بعد از مدرسه بردن بیرون و

بردنم به بیمارستان محلی.

کمی بعد از این که رسیدیم بدنم شروع کرد به از کار افتادن. برای انجام عملکردهای حیاتی مثل بلع و تنفس به مشکل خورده بودم. برای بار اول تشنج کردم. بعد به کل تنفسم متوقف شد. همین طور که دکترها داشتن عجله می کردند که بهم اکسیژن برسون، به این نتیجه رسیدن که بیمارستان محلی برای وضعیتی که من داشتم تجهیز نیست و درخواست هلیکوپتر کردن تا من رو به یک بیمارستان بزرگتر توی سینسیناتی منتقل کنن.

من رو از درهای اتاق اورژانس بیرون آوردن و به سمت هلیکوپتری که اون طرف خیابون بود بردن. درحالی که یک پرستار من رو با برانکاردی که روی پیاده روی ناهموار تلق تلق می کرد به اون طرف می برد، یک پرستار دیگه با دستش بهم اکسیژن پمپاژ می کرد. مادرم که چند ثانیه قبل ریده بود بیمارستان اومد توی هلیکوپتر کنارم. همون طور که توی طول پرواز دستم رو گرفته بود من بی هوش بودم و نمی تونستم خودم نفس بکشم.

وقتی که مادرم با من توی هلیکوپتر بود، پدرم رفت خونه تا به برادر و خواهرم سر بزنه و خبر رو بهشون بده. وقتی سعی داشت جلوی اشک هاش رو بگیره به خواهرم توضیح داد که نمی تونه اون شب به جشن فارغ التحصیلی کلاس هشتمش بره. بعد از این که خواهر و برادرم رو به دوست و فامیل سپرد. به سمت سینسیناتی روند تا مادرم رو ببینه.

وقتی که من و مادرم روی سقف بیمارستان فرود امدیم. تیمی متشکل از حدود بیست تا دکتر و پرستار به سمت هلیکوپتر رسیدن و من رو به بخش تروما بردن. در این زمان ورم مغزم انقدر وخیم شده بود که تشنج های شدید بعد از حادثه داشتم. لازم بود که استخون های شکسته تم درست شن، ولی شرایطم طوری نبود که به جوام جراحی شم. بعد از یک تشنج دیگه (شومین تشنج اون روزم) من رو به کما بردن و یک دستگاه تنفس بهم وصل کردن.

پدر و مادرم با این بیمارستان غریبه نبودن. ده سال قبل، بعد از این که تشخیص داده شد خواهر سه ساله ام سرطان خون داره، وارد طبقه ی همکف همین ساختمان شدن. اون موقع من پنج سالم بود. برادرم فقط شش ماهش بود. بعد از دو سال و نیم معالجه های شیمی درمانی. نمونه گیری از نخاع و مغز استخوان، سرانجام خواهر کوچولوم خوش حال، سالم و بدون سرطان از بیمارستان پا بیرون گذاشت. و الان، بعد از ده سال زندگی معمولی، پدر و مادرم خودشون رو توی همون مکان با یکی دیگه از فرزندانمون پیدا کردن.

وقتی که من داشتم به کما می رفتم. بیمارستان یک کشیش و یک مددکار اجتماعی برای آرام کردن والدینم فرستاد. کشیش همانی بود که یک دهه قبل وقتی فهمیده بودن خواهرم سرطان داره با اون ها ملاقات کرده بود.

همان طور که هوا داشت به تاریکی می رفت فقط یک سری دستگاه بودن که من روزنده نگه می داشتن. والدینم بی قرار روی تشک های بیمارستان خوابیده بودند (یک لحظه از خستگی از حال می رفتن و یک لحظه بعدش از نگرانی از خواب می پریدن). مادرم بعدا بهم

گفت: "یکی از بدترین شب‌هایی بود که تا حالا داشتم."

بهبودی من

خوش بختانه صبح روز بعد تنفسم به حالتی برگشت که دکترها به راحتی من رو از کما بیرون آوردن. وقتی که دوباره هوشیارم رو به دست آوردم، فهمیدم که قدرت بویایم رو از دست دادم. برای آزمایش، یک پرستار از خواست که دماغ رو باد کنم و یک بطری آب سیب رو بو بکشم. قدرت بویایم برگشت، اما (چیزی که همه رو شگفت زده کرد) عمل باد کردن دماغ هوا رو با فشار داخل ترک‌ها حلقه‌ی چشمم فرستاد و چشم چپم رو هل داد بیرون. چشم چپم از حلقه اومد بیرون، و به طور ناخوشایندی توسط پلکم و عصب بینایی که چشمم رو به مغزم متصل می‌کرد سر جایش وایساده بود.

چشم پزشک گفت که با خروج هوا چشمم به آرومی به سر جایش برمی‌گرده. ولی نمی‌شد گفت که این کار چقدر طول می‌کشه. برای یک هفته بعدش نوبت جراحی داشتم، که بهم زمان اضافی می‌داد تا بهبود پیدا کنم. به نظر می‌رسید اشتباهی توی یک مسابقه‌ی بوکس شرکت کردم، ولی برای ترک بیمارستان آماده بودم. با یک دماغ شکسته، یکی دوجین شکستگی صورت و چشم چپم بیرون زده برگشتم خونه.

ماه‌های بعدی به سختی گذشت. انگار که همه چیز توی زندگیم متوقف شده بود. برای چند هفته دو بینی داشتم؛ به معنای واقع نمی‌تونستم صاف ببینم. بیشتر از یک ماه طول کشید، ولی نهایتاً تخم چشمم به جای معمولش برگشت. به خاطر تشنج‌ها و مشکل‌های بیناییم، هشت ماه طول کشید تا دوباره بتونم پشت ماشین بنشینم. در جلسه‌های فیزیوتراپی، الگوهای حرکتی پایه مثل راه رفتن روی خط صاف رو تمرین کردم. قصد داشتم نگذارم که جراحات‌ام من رو از پا دربیارن، اما بیش از چند بار احساس افسردگی و ناتوانی کردم.

یک سال بعد که به زمین بیسبال برگشتم با ناراحتی فهمیدم که چقدر باید دوباره تلاش کنم. بیسبال همیشه بخش بزرگی از زندگی من بود. پدرم توی لیگ دست دوم برای سینت لوییس کاردینالز بازی می‌کرد، و رویای من هم این بود که به صورت حرفه‌ای بازی کنم. بعد از گذراندن چندین ماه نقاهت، تنها خواسته‌م این بود که به زمین بازی برگردم.

اما بازگشتم به بیسبال ساده نبود. فصل بعد که رسید، من تنها نوجوونی بودم که از تیم اول بیسبال مدرسه جدا موندم، و من رو فرستادن تا با دانش‌آموزهای سال دوم تیم نوجوانان بازی کنم. من از چهار سالگی بازی می‌کردم، و برای کسی که این همه تلاش و زمان برای ورزش گذاشته بود، جدا شدن از تیم مستخره بود. روزی که این اتفاق افتاد رو به وضوح یادم هست.