

۲۰۵۵۲۵۶



تغییرات کوچک، نتایج چشمگیر

عادت‌های انتخابی

روشی ساده و اثبات شده جهت ایجاد عادت‌های خوب
و رهایی از عادت‌های بد

جیمز کلییر

مترجم: مریم پهلوانی

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۹.....	داستان من
۱۲.....	بهبودی من
۱۴.....	چگونه با عادت ها آشنا شدم
۱۷.....	چگونه و به چه علت این کتاب را نوشتم
۱۹.....	مطالعه این کتاب برای شما چه سودی دارد
۲۳.....	۱- قدرت حکمت از آنیز عادت های اتمی
۲۶.....	چر عادت های کوچک باعث تغییراتی بزرگ می شوند؟
۳۰.....	عادت های بد می توانند سود شما و یا به ضرر شما انباشته شوند
۳۰.....	انباشت عادت های مثبت
۳۱.....	انباشت عادت های منفی
۳۲.....	شکل واقعی پیشرفت چیست؟
۳۷.....	اهداف را فراموش کنید، روش خود تمرکز کنید
۳۹.....	مشکل اول: برندگان و بازندگان در دو یک هدف دارند
۴۰.....	مشکل دوم: ناآل شدن به یک هدف تنها یک تغییر زودگذر است
۴۰.....	مشکل سوم: اهداف، شادی شما را محدود میکنند
۴۱.....	مشکل چهارم: اهداف با پیشرفتهای روزنی مدت در تضاد هستند
۴۲.....	استراتژی عادت های اتمی
۴۳.....	چکیده ی فصل
۴۵.....	۲- چگونه عادت های هویت شما را شکل میدهند (و بالعکس)
۵۵.....	فرآیند دو مرحلهای تغییر هویت
۶۱.....	دلیل اهمیت عادت ها
۶۲.....	چکیده ی فصل
۶۵.....	۳- چگونه در ۴ مرحلهی آسان عادت های بهتری ایجاد کنیم؟
۶۶.....	چرا ذهن عادت ها را ایجاد میکند؟
۷۰.....	نحوه کارکرد عادت ها
۷۸.....	قوانین چهارگانهی تغییر رفتار

- چکیده ی فصل ۸۱
- ۴ - مردی که سر حال به نظر نمیرسید ۸۳
- معیار سنجش عاداتها ۸۸
- چکیده ی فصل ۹۴
- ۵ - بهترین روش شروع یک عادت جدید ۹۵
- پیونددهی عاداتها: طرحی ساده برای پیاده سازی عاداتهای شما ۹۹
- چکیده ی فصل ۱۰۹
- ۶ - به انگیزه بهای زیادی داده شده، محیط اهمیت بیشتری دارد ۱۱۱
- نحوهی طرح محیط در جهت موفقیت ۱۱۶
- شرایط، بدو محرک به حساب می آید ۱۱۹
- چکیده ی فصل ۱۲۴
- ۷ - راز نیروی خورشیدی ۱۲۵
- چکیده ی فصل ۱۳۱
- ۸ - چگونه یک عادت را با موفقیت پذیر کنیم ۱۳۵
- چرخه ی باز خوردی در بهای مورد نیاز ۱۴۰
- چگونه از دسته بندی عادات برای جذاب تر کردن عادت هایمان استفاده کنیم؟ ۱۴۶
- چکیده ی فصل ۱۵۱
- ۹ - نقش خانواده و دوستان در شکلگیری عادات ۱۵۳
- جاذبه ی فریبدهی هنجارهای اجتماعی ۱۵۵
- چکیده ی فصل ۱۶۶
- ۱۰ - نحوه ی یافتن علل عاداتهای بد و اصلاح آنها ۱۶۹
- سرمنشاء میل و اشتیاق از کجاست؟ ۱۷۰
- چگونه مغزمان را برنامه ریزی کنیم تا از عاداتهای سخت لذت ببریم؟ ۱۷۶
- چکیده ی فصل ۱۸۱
- ۱۱ - آهسته قدم بردارید، اما هرگز به عقب برنگردید ۱۸۳
- ایجاد عادت های جدید چقدر زمان میبرد؟ ۱۸۶
- چکیده ی فصل ۱۹۲
- ۱۲ - قانون کمترین تلاش ۱۹۵
- چگونه با کمترین تلاش، بیشترین موفقیت را کسب کنیم؟ ۲۰۰

- ۲۰۵..... محیط را برای عادتهای آتی آماده کنید
- ۲۰۹..... چکیده ی فصل
- ۱۳ چگونه با به کارگیری قانون دو دقیقه‌های مانع به تعویق افتادن کارها شویم؟
- ۲۱۱.....
- ۲۱۵..... قانون دو دقیقه ای
- ۲۲۱..... نمونه هایی از شکل دادن عادت
- ۲۲۳..... چکیده ی فصل
- ۱۴ اجتناب ناپذیر کردن عادتهای خوب و غیرممکن کردن عادتهای بد
- ۲۲۵ چگونه میتوانیم یک عادت را به عادت‌ی غیرارادی تبدیل کنیم و دیگر فکر خود را مشغول آن نکنیم؟
- ۲۲۶.....
- ۲۳۴..... چکیده ی فصل
- ۲۳۷..... ۱۵ قانون سلب تغییر رفتار
- ۲۴۲..... ناسازگاری بین اهداف، سریع و پاداشهای به تأخیر افتاده
- ۲۴۷..... چگونه از روش پاداش‌دهی برای به نفع خود استفاده کنیم؟
- ۲۵۱..... چکیده ی فصل
- ۱۶ چگونه هر روز عادتهای خوب را تکرار کنیم؟
- ۲۵۳.....
- ۲۵۴..... چگونه عادتهای خود را در مسیر درست نگاه داریم؟
- ۲۵۶..... مزیت اول: ردیابی عادت، آسان است
- ۲۵۷..... مزیت دوم: ردیابی عادت جذاب است
- ۲۵۷..... مزیت سوم: ردیابی عادت امری لذت‌بخش است
- ۲۶۰..... چگونه میتوان عادتهای از هم فروپاشیده را به سرعت ترمیم کرد؟
- ۲۶۳..... آگاهی از زمان ردیابی عادتها
- ۲۶۶..... چکیده ی فصل
- ۱۷ چگونه حساب پس دادن میتواند همه چیز را تغییر دهد؟
- ۲۶۷.....
- ۲۷۰..... قرارداد عادت
- ۲۷۵..... چکیده ی فصل
- ۱۸ حقیقتی در مورد استعداد
- ۲۷۹.....
- ۲۸۳..... چگونه شخصیت، عادتهای شما را تحت تأثیر قرار میدهد؟
- ۲۸۶..... نحوه ی یافتن یک موقعیت با شانس موفقیت بیشتر
- ۲۹۴..... چکیده ی فصل

۱۹- قانون گلدیلاک: چگونه انگیزه خود را در زندگی و محیط کار حفظ کنیم؟

۲۹۷.....	چکیده ی فصل
۳۰۸.....	۲۰- نقطه ی ضعف ایجاد عاداتهای خوب
۳۰۹.....	نحوه ی بازبینی عاداتها و اصلاح آنها
۳۱۲.....	چگونه از شر عادهایی که مانع شما هستند، خلاص شوید؟
۳۱۹.....	چکیده ی فصل
۳۲۳.....	نتیجه گیری
۳۲۵.....	ر نتایج پایدار
۳۲۵.....	پیوست
۳۲۹.....	سایر منابع مالیاتی مفید
۳۲۹.....	در میان کوه ها، از چهار قانون
۳۲۹.....	نحوه ی به کارگیری این ایده ها در کسب و کار
۳۳۷.....	نحوه ی به کارگیری این ایده ها در تربیت فرزندان
۳۳۸.....	قدردانی
۳۳۹.....	

www.ketab.ir

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان چوب بیسبال به صورتم خورد. در حالی که دوستم چوب بیسبال را به این طرف و آن طرف می‌چرخاند، چوب از دستش دررفت و یک راست خورد به جایی بین دو تا چشم‌هام. از لحظه برخورد چوب با صورتم چیزی یاد نمی‌آید.

چوب با چنان شدتی به صورتم برخورد کرد که بینی‌ام خرد شد. ضربه باعث شد که مغز با شدت به جمجمه‌ام برخورد کند. اندکی بعد سرم ورم کرد. در کسری از ثانیه بینی‌ام شکسته بود، جمجمه‌ام ترک خورده بود و کاسه‌ی چانه‌ام سیسیده بود.

وقتی چشمانم را باز کردم، دیدم که همه به من خیره شده‌اند و این طرف و آن طرف می‌دوند تا بلکه کمک کنند. به لباسم نگاه کردم و ردّ خون را روی لباسم دیدم. یکی از همکلاسی‌هایم پراهنش را درآورد و به من داد و من با آن خونی که از بینی شکسته‌ام رازیر شده بود را بندآوردم. شوکه و گیج بودم و از آنچه بر سرم آمده بود بی‌خبر.

مربی‌ام دستانش را دور شانهام حلقه کرد و به سمت اتان برداشت داخل مدرسه رفتیم. از هر جهت دستی به ستم می‌آمد تا من را سرپا نگه دارد. بدون عجله و به آرامی راه می‌رفتیم. هیچ کس متوجه نبود که هر لحظه‌ای که سپری می‌شد، مهم و حیاتی بود.

وقتی به اتاق بهداشت رسیدیم پرستار چندتا سؤال از من پرسید.

«در چه سالی هستیم؟»

«۱۹۹۸». در حالی که در سال ۲۰۰۲ بودیم.

«رئیس جمهور آمریکا چه کسی است؟»

«بیل کلینتون». پاسخ صحیح جورج دبلیو بوش بود.

«اسم مادرت چیه؟»

«ام..ام». مکث کردم، ده ثانیه گذشت.

در نهایت و نادیده گرفتن این نکته که ده ثانیه از به یاد آوردن نام

مادرم گذشته گفته «پس».

آن سؤال، آخرین سؤالی است که به یاد دارم. بدنم تورم شدید مغزم

را تاب نیاورد و قبل از رسیدن آمبولانس بیهوش شدم. چند دقیقه بعد من

را از مدرسه خارج کردند و به یکی از بیمارستان های محلی رساندند.

اندکی بعد از رسیدن به بیمارستان وضعیت جسمانی ام رو به افول

رفت، نفسم بالا نمی آمد، تشنج کردم و زخم قطع شد. در حالی که

پزشکان با عجله سعی می کردند به من اکسیژن برسانند، به این نتیجه

رسیدند که این بیمارستان به اندازه ی کافی مجهز نیست و دستور دادند که

مرا را با هلیکوپتر به بیمارستانی در سینسیناتی برسانند.

مرا از اورژانس بیرون آوردند و به سمت باند هلیکوپتری بردند که در

آن طرف خیابان بود. در حالی که یک پرستار برانکارد را روی

سنگفرش های پر دست انداز پیاده رو حرکت می داد، پرستاری دیگر با

دستانش به من تنفس مصنوعی می داد. مادرم که چند لحظه قبل به

بیمارستان رسیده بود، با من سوار هلیکوپتر شد و در حالی که بیهوش بودم و نمی‌توانستم نفس بکشم، دستانم را گرفته بود.

در همین حین که مادرم با من در هلیکوپتر بود، پدرم به خانه رفت تا خبر این حادثه را به خواهر و برادرم بدهد. پدرم در حالی که سعی می‌کرد جلوی گریه‌اش را بگیرد به خواهرم گفت که نمی‌تواند در جشن پایان سال تحصیلی کلاس هشتم او شرکت کند و بعد از سپردن خواهر و برادرم به اقوام و دوستان به سمت سینسیناتی حرکت کرد تا خود را به مادرم برساند.

وقتی با مادرم روی سقف بیمارستان فرود آمدیم، گروه بیست‌نفره‌ای از پزشکان و پرستاران به سرعت به سمت باند آمدند و من را به بخش مراقبت‌های ویژه بردند. در همین اثنا، تورم مغزم در حدی شدید شد که چندین بار تشنج کردم. استخوان‌های شکسته‌ام باید درمان می‌شد. اما در شرایطی نبودم که عمل بشوم. بیمار سومین تشنج در آن روز، به کمای مصنوعی رفتم و به من دستگاه تنفس مصنوعی وصل کردند.

پدر و مادرم با این بیمارستان غریبه نبودند. ده سال پیش، وقتی پزشک تشخیص داد که خواهر سه ساله‌ام سرطان خون دارد، آن‌ها وارد طبقه‌ی همکف همین بیمارستان شدند. آن موقع من پنج سالم بود. برادرم فقط شش ماه داشت. بعد از دو سال و نیم شیمی‌درمانی و ترنن نخاعی و نمونه‌برداری مغز استخوان، خواهر کوچکم سالم و خوشحال از بیمارستان بیرون آمد. و حال، بعد از ده سال زندگی عادی، پدر و مادرم دوباره برای فرزند دیگرشان در همان بیمارستان بودند.

وقتی در کما بودم، بیمارستان کشیش و مددکاری را برای تسکین و دلداری پدر و مادرم فرستاده بود. کشیشی که برای تسکین پدر و مادرم آمد همان کشیشی بود که ده سال پیش، بیمارستان او را در هنگام بیماری خواهرم نزد پدر و مادرم فرستاده بود.

شب شد. چندان دستگاه من را زنده نگه داشته بودند. پدر و مادرم با بی‌قراری روی تشک بیمارستان خوابیده بودند. یک لحظه از شدت خستگی از حال می‌رفتند و لحظه‌ای دیگر از شدت نگرانی از خواب می‌پریدند. بعد مادرم به من گفت که آن شب از وحشتناک‌ترین شب‌های عمرش بوده.

بهبودی من

خوشبختانه، صبح روز بعد، وضیعت من طوری بود که پزشکان به این نتیجه رسیدند که می‌توانند من را از کما بیرون بیاورند. وقتی به هوش آمدم متوجه شدم که حس بویایی خود را از دست داده‌ام. برای تست، پرستاری از من خواست تا هوا را از بینی‌ام بیرون بدهم و یک بطری آب سیب را بو کنم. با این آزمایش بویایی من برنگشت اما در کمال تعجب، بیرون دادن هوا از بینی‌ام و پیچیدن هوا در شکستگی‌های کاسه چشمم باعث شد که چشم چپم بیرون بزنند. تخم چشمم از کاسه بیرون زد و پلک و عصب‌های بینایی که چشم را به مغز متصل می‌کنند، آن را متزلزل در جای خود نگه داشتند.