

عادت‌های اتمی

جیمز کلیر

رها اعلانی نصرآبادی

www.ketab.ir

چانت
نشریات



- سرشناسه : ————— کلیر، جیمز
Clear, James —————
عنوان و نام پدیدآور: ————— عادت‌های اتمی/جیمز کلیر؛ زهرا غلامی نصرآبادی.
مشخصات نشر: ————— تهران: نشر مات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ————— ۱۹۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ————— 978-622-6594-81-3
وضعیت فهرست نویسی: ————— فیپا
یادداشت: ————— عنوان اصلی: Atomic habits : tiny changes, remarkable results : an easy & proven way to build good habits & break bad ones, 2018.
موضوع: ————— عادت
Habit ————— موضوع:
موضوع: ————— ترک عادت
Habit breaking ————— موضوع:
شناسه افزوده: ————— غلامی نصرآبادی، زهرا، ۱۳۵۴- مترجم
رده بندی کنگره: ————— BF۳۳۵
رده بندی دیویی: ————— ۲۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ————— ۷۶۴۴۵۰

نشریات

نام کتاب:	عادت جان من
مولف:	جیمز کلیئر
مترجم:	زهرا غلامی نصرآبادی
ویراستار:	تحریریه نشر مات
طراح جلد:	آتلیه نشر مات
چاپ و صحافی:	چاپ نقطه
چاپ / شمارگان:	اول ۱۴۰۰ / ۳۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴-۸۱-۳

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،
منوط به اجازه کتبی ناشر می باشد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۶۲۰۰۰ 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 خویشندگی ۷۵

قانون دوم: جذابش کنید

۸ چگونه یک عادت را اجتناب‌ناپذیر کنیم ۸۰

۹ نقش خانواده و دوستان در شکل‌دادن به عادت‌ها 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 اش باعث شد که بافت نرم مغزم به داخل جمجمه کوبیده بشه. بلافاصله سرم ورم کرد. توی کسری از ثانیه، یک دماغ شکسته، چند تا ترک توی جمجمه و دو تا کاسه ی چشم داغون شده داشتم.

وقتی که چشم هام باز کردم، آدم ها رو می دیدم که بهم خیره شده بودن و بعد می دیدن ستم تا کمکم کنن. پایین رو نگاه کردم و متوجه نقطه های قرمز روی لباس هام شدم. یکی از هم کلاسی هام یک لباس از کیفش درآورد و داد دستم. من هم ازش برای بستن جریان خونی که از دماغ شکسته ام می اومد استفاده کردم.

شوکه و گیج شده بودم و نمی توانستم حقدردی صدمه دیدم. معلم دستش رو دور دور شونم حلقه کرد و با هم به دفتر پرستار رفتیم: اون طرف زمین، پایین تپه، توی مدرسه. دست های مختلفی پهنو هام رو می گرفتن تا کمک کنن صاف بایستم. عجله ای نداشتیم و آروم راه می رفتیم. هیچ کس نمی دونه که هر دقیقه اش اهمیت داره.

وقتی به دفتر پرستار رسیدیم یک سری سوال ازم پرسید.

"ترچه 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؟"

"اه. اوم". توش موندم. ده ثانیه گذشت.

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

مادرم یادم بیاد.

این آخرین سوالی هست که یادمه. بدنم 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 بردنم 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 می‌کردن که بهم اکسیژن برسونن، 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 پیاده‌روی ناهموار تاق تلق می‌کرد به اون طرف می‌برد، یک پرستار دیگه با دستش بهم اکسیژن پمپاژ می‌کرد. مادرم که چند ثانیه قبل ریده بود بیمارستان اومد توی هلیکوپتر کنارم. همون طور که توی طول پرواز دستم رو گرفته بود من بی‌هوش بودم و نمی‌تونستم 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 منی داشت جلوی آشک‌هاش رو بگیره به خواهرم توضیح داد که نمی‌تونه اون شب به جشن فارغ‌التحصیلی 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 اومدیم، تیمی متشکل از حدود بیست تا دکتر و پرستار به سمت هلیکوپتر دویدن و من رو به بخش تروما بردن. در این زمان ورم مغزم انقدر وخیم شده بود که تشنج‌های شدید بعد از حادثه داشتم. ورم بود که استخوان‌های شکسته‌م درست شن، ولی شرایطم طوری نبود که بخوام 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 ساله‌م سرطان خون داره، وارد طبقه‌ی همکف همین ساختمان شدن. اون موقع من پنج سالم بود. برادرم فقط شش ماهش بود. بعد از دو سال و نیم معالجه‌های شیمی درمانی، نمونه‌گیری 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 فرزندانشون پیدا کردن.

وقتی که من داشتم به کما می‌رفتم، 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 اون‌ها ملاقات کرده بود.

همان طور که هوا داشت به تاریکی می‌رفت فقط یک سری دستگاه بودن که من رو زنده نگه می‌داشتن. والدینم بی‌قرار روی تشک‌های بیمارستان خوابیده بودند (یک لحظه از خستگی از حال می‌رفتن و یک لحظه بعدش از نگرانن از خواب می‌بودن). مادرم بعداً 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 رواز کما بیرون آوردن. وقتی که دوباره هوشیارم رو به دست آوردم، فهمیدم که قدرت بویایم رواز دست دادم. برای آزمایش، یک پرستار ازم خواست که دماغم 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 دماغم 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 جاییش وایساده بود.

چشم پزشک گفت که با خروج هوا چشمم به آرامی به سر جاییش برمی‌گرده، ولی نمی‌شد گفت که این کار چقدر طول می‌کشد. 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 چپ بیرون زده برگشتم خونه.

ماه‌های بعدی به سختی گذشتن. 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 بینایی، هشت ماه طول کشید تا دوباره بتونم پشت ماشین بشینم. در جلسه‌های فیزیوتراپی، الگوهای حرکتی پایه مثل راه رفتن روی خط صاف رو تمرین کردم. قصد داشتم نگذارم که جراحاتم من رواز پا دربیارن، اما بیش از چند بار احساس افسردگی و ناتوانی کردم.

یک سال بعد که به زمین بیسیال برگشتم با ناراحتی فهمیدم که چقدر باید دوباره تلاش کنم. بیسیال همیشه بخش بزرگی از زندگی من بود. پدرم توی لیگ دست دوم برای سینت لوییس کاردینالز بازی می‌کرد، و روایی 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 بیسیال ساده نبود. فصل بعد که رسید، من تنها نوجوونی بودم که از تیم اول بیسیال 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 مسخره بود. روزی که این اتفاق افتاد رو به وضوح یادم هست.