

عادت‌های اتمی



www.ketab.ir

فهرست کتابخانه‌ی ملی:

سرشناسه: کلیر، جیمز - Clear, James

عنوان و نام پدیدآور: عاداتهای اتمی: تغییرات کوچک، نتایج چشمگیر رویکردی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات‌های مثبت و رهایی از عادات‌های منفی / جیمز کلیر؛ ترجمه‌ی پریسا رجوند؛ ویراستار الیا طالبی.

مشخصات نشر: تهران: راه معاصر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ سم.

شابک: 978-622-98841-1-9

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شناسه افزوده: رجوند، پریسا، ۱۳۶۸-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۳۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۸۵۴۳



راه معاصر

عادت‌های انمی

جیمز کلیر

مترجم پریسا رجوند

ویراستار الیا طالبی

ناشر راه معاصر

صفحه آرایی واحد تولید و آماده‌سازی کتاب راه معاصر

نوبت چاپ نخست-۱۴۰۰

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۸۸۶۲۲۹۸۸۴۱۱۹

تمام حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

نشانی: میدان انقلاب اسلامی، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه مینا، پلاک ۱۲ واحد ۳

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۴۷۶۲۵۸، پست الکترونیک: rahemoaser@gmail.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه : داستان من.....
۱۷	اصول پایه : چرا تغییرات کوچک تفاوتی بزرگ ایجاد می کنند
۱۸	۱ : نیروی شگفت آور عادت های اتمی.....
۳۴	۲ : عادت های تان چگونه هویت شما را شکل می دهند.....
۴۷	۳ : نحوه ایجاد عادت های بهتر در چهار مرحله ساده.....
۶۱	قانون اول: آن را شفاف و آشکار کنید.....
۶۲	۴ : مردی که خوب به نظر نمی رسید.....
۷۱	۵ : بهترین رویکرد برای شروع عادتی جدید.....
۸۲	۶ : اهمیت زیادی به انگیزه داده شده است؛ درحالی که اغلب محیط اهمیت بیشتری دارد.....
۹۲	۷ : راز کنترل خود.....
۹۹	قانون دوم: آن را جذاب کنید.....
۱۰۰	۸ : چگونه عادت را مقاومت ناپذیر کنیم.....
۱۱۱	۹ : نقش خانواده و دوستان در شکل گیری عادت های شما.....
۱۲۱	۱۰ : نحوه شناسایی و اصلاح دلایل عادت های بد و منفی شما.....
۱۳۳	قانون سوم : انجام آن را ساده کنید.....
۱۳۴	۱۱ : آهسته پیش بروید، اما هرگز به عقب بازنگردید.....
۱۴۰	۱۲ : قانون حداقل تلاش.....
۱۵۱	۱۳ : چگونه با استفاده از قانون دودقیقه ای اتلاف وقت را متوقف کنیم.....
۱۶۱	۱۴ : چگونه عادت های خوب و مثبت را اجتناب ناپذیر و عادت های بد و منفی را ناممکن کنیم.....
۱۷۱	قانون چهارم : آن را رضایت بخش کنید.....

مقدمه

داستان من

روز پایانی دبیرستان، چوب بیسبال به صورت من خورد؛ به محض اینکه همکلاسی ام چوب را چرخاند، ناگهان از دستانش رها شد، به سمت من پرتاب شد و مستقیم خورد به وسط دو چشمم. از لحظه برخورد چیزی به یاد نمی آورم.

این چوب با چنان نیرویی به صورت من خورد که بینی من را به حالت U شکلی شکست. بر اثر این برخورد، بافت نرم مغزم به حجمم ام برخورد کرد. بلافاصله روی سرم توری ایجاد شد. در کسری از ثانیه، بینی، چندین جادر حجمم و دو حفره چشم شکست.

وقتی چشمانم را باز کردم؛ افرادی را دیدم که به من خیره شده اند و دارند می دوند تا به من برسند و کمک کنند. نگاهی به پایین انداختم و لکه های قرمزی را روی لباس هایم دیدم. یکی از همکلاسی هایم پیراهن داخل کوله پشتی اش را بیرون آورد و به من داد. از آن پیراهن برای متوقف کردن خونریزی بینی شکسته ام استفاده کردم. شوکه و گیج بودم و نمی دانستم تا چه اندازه صدمه دیده ام.

دبیرم بازویش را دور شانم انداخت و راهی نسبتاً طولانی به سمت دفتر پرستاری طی کردیم؛ این دفتر آن طرف زمین، پایین تپه و پشت مدرسه قرار داشت. در مسیر، افراد مختلفی پهلوی مرا می گرفتند و من را روی پاهایم نگه می داشتند. زمان را از دست می دادیم. هیچ کس متوجه نبود که هر دقیقه چقدر مهم و حیاتی است.

وقتی به دفتر پرستاری رسیدیم، او سؤالاتی از من پرسید.

«امسال چه سالی است؟»

من پاسخ دادم: «۱۹۹۸». در واقع سال ۲۰۰۲ بود.

«رئیس جمهور ایالات متحد کیست؟»

من پاسخ دادم: «بیل کلینتون.» پاسخ صحیح جورج دبلیو بوش بود!

«اسم مادرت چیست؟»

«اوه. اوم.» مکث کردم. ده ثانیه گذشت.

در نهایت گفتم: «پتی»، و اصلاً متوجه نشدم که ده ثانیه طول کشیده است تا نام مادرم را به یاد بیاورم.

این آخرین پرسشی است که به یاد می‌آورم. بدنم قادر نبود تورم سریع مغزم را کنترل کند و پیش از رسیدن آمبولانس از هوش رفتم. از مدرسه به بیمارستان محلی منتقلم کردند.

کمی پس از رسیدن به بیمارستان محلی، بدنم شروع به خاموش شدن کرد. برای عملکردهای اساسی همچون بلع و تنفس جان می‌کنم. تشنج کردم و سپس تنفسم کاملاً قطع شد. پزشکان همان‌طور که تلاش می‌کردند اکسیژنم را تأمین کنند، دیدند که این بیمارستان محلی برای رسیدگی به شرایط بحرانی من مجهز نیست و تصمیم بر آن شد که با هلی‌کوپتر مرا به بیمارستان بزرگ‌تری در سینسیناتی بفرستند.

مرا از درهای اتاق اورژانس بیرون آوردند و به سمت هلی‌کوپتر آن طرف خیابان بردند. پرستاری برانکارد را هل می‌داد و پرستار دیگری پمپ تنفس مصنوعی را فشار می‌داد. مادرم که چند دقیقه قبل به بیمارستان رسیده بود، همراه من سوار هلی‌کوپتر شد. حین پرواز او دست مرا گرفته بود و من همچنان بیهوش بودم، نمی‌توانستم بدون دستگاه نفس بکشم.

مادرم همراه من سوار هلی‌کوپتر شد، پدرم به خانه رفت تا وضعیت من را به خواهر و برادرم بگوید. به خواهرم توضیح داده بود که نمی‌تواند در مراسم فارغ‌التحصیلی کلاس هشتمش شرکت کند و اشک‌هایش را فرو خورده بود. بعد از اینکه خواهر و برادرم را به خانواده و دوستانش سپرده بود، برای ملاقات من و مادرم به سینسیناتی حرکت کرد.

وقتی من و مادرم روی سقف بیمارستان فرود آمدیم، تیمی حدود بیست پزشک و پرستار به سمت هلی‌کوپتر دویدند و مرا به واحد آسیب‌دیدگی منتقل کردند. در این مرحله، تورم مغزم به‌حدی شدید شده بود، که چندین بار تشنج کردم. استخوان‌هایم نیاز به جراحی داشتند، اما

وضعیت من مناسب جراحی نبود. بعد از سومین تشنج، مرا به خواب مصنوعی بردند و زیر دستگاه ونتیلاتور گذاشتند.

پدر و و مادرم با این بیمارستان ناآشنا نبودند. ده سال پیش از این سانحه، خواهرم در سن سه‌سالگی به سرطان خون مبتلا شد، آن‌ها به طبقه همکف همین بیمارستان آمدند. در آن زمان برادرم فقط شش ماه داشت. بعد از دو سال و نیم شیمی‌درمانی، نمونه‌برداری از مایع نخاعی و مغز استخوان، سرانجام خواهر کوچکم خوشحال، سالم و بدون سرطان از بیمارستان مرخص شد. اکنون پس از ده سال زندگی عادی، والدینم مجدداً با فرزند دیگرشان به همان بیمارستان آمده بودند. من به کما رفته بودم، بیمارستان کشیش و مددکار اجتماعی را برای آرام کردن پدر و مادرم فرستاده بود. همان کشیشی که یک دهه قبل آن‌ها را دیده بود، عصر همان روزی که متوجه شده بودند خواهرم سرطان دارد.

روز کم‌رنگ شد و شب فرا رسید، و یک‌سری دستگاه مرا زنده نگه داشته بودند. والدینم بی‌قرار روی تشک بیمارستان می‌خوابیدند، لحظه‌ای از خستگی به خواب می‌رفتند و لحظه‌ای دیگر از نگرانی کاملاً هوشیار می‌شدند. مادرم بعد از آن اتفاق به من گفت: «آن شب، یکی از بدترین شب‌های زندگی‌اش بوده است.»

بهبودی من

خوشبختانه، صبح روز بعد تنفس من به حالت عادی بازگشت و پزشکان مرا از کمای مصنوعی خارج کردند. سرانجام، زمانی که به هوش آمدم، متوجه شدم که توانایی بویایی خود را از دست داده‌ام. یک پرستار برای تست بویایی، از من درخواست کرد که پاکت آب سیب را بو کنم. حس بویایی‌ام بازگشت، اما در کمال تعجب همه عمل دمیدن با بینی هوا را از طریق شکستگی‌های داخل حفره‌ی چشم من خارج کرد و چشم چپم را به طرف بیرون هل داد. کُره‌ی چشمم از حفره (کاسه) خارج شد و توسط پلک و عصب بینایی که چشمم را به مغزم متصل می‌کرد، به سختی در جای خود ثابت ماند.

چشم‌پزشک اظهار کرد که با خروج هوا به تدریج چشمم به جای اصلی خود بازمی‌گردد، اما تشخیص اینکه این کار چقدر زمان می‌برد، دشوار است. عمل جراحی برای هفته بعد برنامه‌ریزی شد، که زمان بیشتری به بهبودی من می‌داد. ظاهر من شبیه فردی بود که از

مسابقه‌ای بوکس بازگشته است، با این حال از بیمارستان خارج شدم و با بینی شکسته، شش شکستگی در صورت و چشم چپ برآمده‌ام به خانه بازگشتم.

ماه‌های سختی در پیش داشتم. احساس می‌کردم که همه چیز در زندگی من متوقف شده است. چندین هفته دو بینی داشتم؛ و به معنای واقعی کلمه نمی‌توانستم چیزی را واضح ببینم. بازگشت کره چشمم به جای اصلی‌اش بیش از یک ماه طول کشید. بین تشنج و مشکلات بینایی‌ام، هشت ماه زمان لازم بود تا بتوانم مجدداً رانندگی کنم. در فیزیوتراپی، الگوهای حرکتی اساسی مانند راه رفتن در خط مستقیم را تمرین کردم. مصمم بودم که نباید به این مصدومیت اجازه دهم که مرا تحت فشار قرار دهد، اما گاهی احساس افسردگی و آشفتگی می‌کردم.

وقتی یک سال بعد به زمین بیسبال بازگشتم، متوجه شدم که متأسفانه چقدر از این فضا دور شده‌ام. بیسبال همیشه بخش اصلی زندگی من بوده است. پدرم در لیگ بیسبال برای سن لویی کاردینالز بازی کرده بود و من هم آرزو داشتم این بازی را به صورت حرفه‌ای دنبال کنم. پس از ماه‌ها توان بخشی آنچه پیش از هر چیز می‌خواستم بازگشت به زمین بود.

اما بازگشت من به زمین بیسبال ساده نبود. با فرارسیدن فصل جدید، من یگانه فردی بودم که از تیم اول بیسبال سال سوم دبیرستان کنار گذاشته شدم و برای بازی با دانش‌آموزان سال دومی در تیم دوم فرستاده شدم. من از چهارسالگی بازی می‌کردم و برای شخصی که این همه زمان و تلاش را صرف این ورزش کرده بود، خط خوردن بسیار تحقیرآمیز بود. روزی را که این اتفاق افتاد به وضوح به یاد می‌آورم. در ماشین نشستم و همان‌طور که شبکه رادیو را عوض می‌کردم، گریه می‌کردم و ناامیدانه به دنبال آهنگی می‌گشتم که حالم را بهتر کند.

پس از یک سال بی‌اعتماد به نفس، موفق شدم به تیم اول دبیرستان بازگردم، اما به ندرت می‌توانستم در ورود به زمین موفق شوم. در مجموع یازده نوبت در تیم بیسبال دبیرستان بازی کردم که کمی بیشتر از یک بازی کامل به شمار می‌رفت.

علی‌رغم دوران تاریک و کم‌کاری‌ام در دبیرستان، هنوز هم اعتقاد داشتم که می‌توانم بازیکن بزرگی شوم. و می‌دانستم که خودم فقط مسئول بهبود این شرایط هستم. نقطه عطف دو سال پس از مصدومیت من بود، وقتی دوره‌ی کالج را در دانشگاه دنیسون آغاز کردم. این زمان برای من شروع جدیدی محسوب می‌شد و دقیقاً همان نقطه‌ای بود که برای اولین بار توانستم به قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های کوچک پی ببرم.

چگونه به مسائل مهمی دربارهٔ عادت‌های مردم

حضور در دنیسون یکی از بهترین تصمیم‌های زندگی من بود. من در تیم بیسبال امتیازی کسب کردم و اگرچه به‌عنوان دانشجوی سال اول در انتهای فهرست قرار داشتم، اما هیجان بسیاری برای آن داشتم. صرف‌نظر از هرج‌ومرج سال‌های دبیرستان، توانستم به ورزشکار دانشگاهی تبدیل شوم.

انتظار نداشتم به این زودی‌ها در تیم بیسبال بازی کنم، بنابراین روی تنظیم زندگی‌ام تمرکز کردم. در حالی که هم‌سن‌وسالانم تا دیر وقت بیدار می‌ماندند و بازی ویدئویی می‌کردند، ساعت خواب خود را تنظیم کردم و هر شب زود به رختخواب می‌رفتم. در دنیای نابه‌سامان خوابگاه دانشگاه، مرتب و تمیز نگاه‌داشتن اتاقم را هدف قرار دادم. این پیشرفت‌ها جزئی بودند، اما حس کنترل زندگی را به من می‌دادند. دوباره اعتمادبه‌نفس داشتم. و این اعتمادبه‌نفس در کلاس درس نیز جریان پیدا کرد، زیرا عادت‌های مطالعه‌ام را بهبود بخشیدم و در سال اول توانستم در تمام دروس به نمرهٔ *A* دست یابم.

عادت، روتین یا رفتاری است که به‌صورت منظم و در بسیاری موارد به‌صورت خودکار انجام می‌شود. با گذراندن هر ترم، عادت‌های کوچک اما ثباتی را روی هم اندوختم که در نهایت منجر به نتایجی شد که هنگام شروع کار برایم تصورناپذیر بود. برای مثال، برای اولین بار در زندگی‌ام، عادت کردم که هفته‌ای چند بار وزنه بلند کنم و در سال‌های بعد، بدن ۱۹۲ سانتی‌متری من از ۷۷ کیلوگرم به ۹۰ کیلوگرم بدون چربی رسید.

وقتی سال دوم از راه رسید، در کادر زمین بازی، نقشی مبتدی کسب کردم. در سال سوم، کاپیتان تیم شدم و در پایان فصل، برای تیم منتخب برگزیده شدم. اما، عادت‌های خواب، مطالعه و تمرین‌های قدرتی من در سال چهارم کم‌کم به نتیجه رسید.

شش سال بعد از اینکه چوب بیسبال به صورتم برخورد کرد، به بیمارستان منتقل شدم و به کما رفتم، به‌عنوان برترین ورزشکار مرد در دانشگاه دنیسون انتخاب شدم و به تیم منتخب دانشگاهی ESPN معرفی شدم - افتخاری که فقط سی‌وسه بازیکن در سراسر کشور به آن دست می‌یابند. در زمان فارغ‌التحصیلی، رکورد هشت دستهٔ مختلف دانشگاه را در اختیار داشتم. در همان سال، بالاترین افتخار علمی آکادمیک یعنی مدال رئیس‌جمهور به من اعطا شد.