

عادات‌های اتمی

نویسنده:

جیمز کلیر

ترجم:

روشنایک زاده

شمس‌الدین بابری

www.ketab.ir

سرشناسه	:	جیمز کلیر، James Clear
عنوان و نام پدیدآور	:	عادت‌های اتمی / نویسنده: جیمز کلیر؛ مترجم: روزبه ملک‌زاده، شمس‌الدین باپیری
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات پردیس آباریس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۸ ص.؛ مصور؛ ۱۲/۵X۱۴/۵
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۱۴-۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Atomic Habits: Tiny things, remarkable result: an easy&proven way to built good habits&break bad ones, 2018
موضوع	:	عادت
موضوع	:	Habit
موضوع	:	ترک عادت
موضوع	:	Habit breaking
موضوع	:	رفتار - تغییر و تحول
موضوع	:	Behavior modification
شناسه افزوده	:	ملک‌زاده، روزبه، ۱۳۷۰، مترجم
شناسه افزوده	:	Malekzadeh, roozbeh
شناسه افزوده	:	باپیری، شمس‌الدین، ۱۳۷۰، مترجم
شناسه افزوده	:	Bapiri, shamsuddin
رده بندی کنگره	:	BF۳۳۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۳۹۸۲۴

 **PAC**
PRESS
نشر پردیس آباریس

عادت‌های اتمی

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: روزبه ملک‌زاده - شمس‌الدین باپیری

طراح جلد: فرزانه بهرامی مقدم

یراستار: شبنم باقری

سال چاپ: ۱۳۹۸

چاپ اول

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۱۴-۸-۸

مرکز پخش تهران: ۰۹۰۲۱۸۹۰۹۸۰ - ۲۲۸۰۷۰۱۲

مرکز پخش شیراز: ۰۹۳۵۵۴۷۴۲۵۲ - ۰۷۱۰۲۱۰۰۱۵۹

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل ۱: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی	۲۲
فصل ۲: عادت‌ها چگونه هویت شما را شکل می‌دهد (و بالعکس)	۴۱
فصل ۳: چگونه عادت‌های بهتری را در ۴ مرحله ساده ایجاد کنیم	۵۷
فصل ۴: مردی که حال خوبی نداشت	۷۴
فصل ۵: بهترین راه برای شروع یک عادت جدید	۸۵
فصل ۶: در مورد انگیزه سالفه می‌شود؛ محیط اغلب مهم‌تر است	۹۹
فصل ۷: راز بودکنتی	۱۱۱
فصل ۸: چگونه عادت‌ها را جذب و خواستنی کنید	۱۲۰
فصل ۹: نقش خانواده در عادت‌ها؛ در کنار شکل دادن عادت‌های شما	۱۳۵
فصل ۱۰: چگونه دلیل عادت‌های بدتان را پیدا و آن‌ها را درست کنید	۱۴۹
فصل ۱۱: آرام پیش بروید، اما هرگز عادت‌ها را برنگردید	۱۶۴
فصل ۱۲: قانون کمترین تلاش	۱۷۲
فصل ۱۳: چگونه با استفاده از قانون دو دقیقه شک و تردید را کنار بگذاریم؟	۱۸۵
فصل ۱۴: عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و انجام عادت‌های بد را غیرممکن کنیم	۱۹۵
فصل ۱۵: قانون مهم تغییر رفتار	۲۰۷
فصل ۱۶: چگونه هر روز عادت‌های خوب را ادامه دهیم	۲۲۱
فصل ۱۷: چگونه دوستان مسئولیت‌پذیری می‌توانند همه چیز را تغییر دهند	۲۳۳
فصل ۱۸: حقیقت درباره استعداد (ژن‌ها چه زمانی مهم هستند و چه زمانی مهم نیستند)	۲۴۶
فصل ۱۹: قانون گلدیلاکس: چگونه در زندگی و کار با انگیزه بمانیم	۲۶۱
فصل ۲۰: مشکل ایجاد عادت‌های خوب	۲۷۱
نتیجه‌گیری	۲۸۴

مقدمه

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم برخورد کرد. وقتی هم کلاس یک تاب کامل را انجام داد، چوب از دستش خارج شد و مستقیم به صورت من برخورد کرد. من از لحظه‌ی برخورد، هیچ چیزی را به خاطر ندارم.

چوب با سرعت بسیار زیادی به صورتم برخورد کرد و بینی‌ام را شکست. این برخورد، بافت نرم منم را به داخل جمجمه‌ام فرستاد. بلافاصله، ورم بزرگی در سرم ایجاد شد. در کسری از ثانیه، مانع‌هاغم شکست، در جمجمه‌ام چندین شکستگی ایجاد شد و دو حفره در چشم‌هایم ایجاد آمد.

وقتی چشم‌هایم را باز کردم، انار را دیدم که به من نگاه می‌کردند و با عجله برای کمک به سوی من می‌آمدند. پاییز را نگاه کردم و متوجه لکه‌های قرمزی روی لباس‌هایم شدم. یکی از همکلاسی‌هایم پیراهنش را در آورد و آن را به من داد و من از آن برای بستن جریان خون دماغ‌شک‌نهام استفاده کردم. کاملاً شوکه و گیج شده بودم و اصلاً نمی‌دانستم تا چه حد مجدی صدای دیده‌ام. معلم دستش را دور بازوهایم حلقه کرد و ما مسافت زیادی را در مدرسه پیدان و به سوی مدرسه و دفتر پرستاری رفتیم. افرادی به من کمک می‌کردند. من را سرپا نگه می‌داشتند. ما خیلی آرام به سمت دفتر پرستاری می‌رفتیم و کسی متوجه نبود که هر دقیقه که می‌گذشت، بسیار حیاتی بود. وقتی به دفتر پرستاری رسیدیم، سؤالاتی را از من پرسیدند.

«الان چه سالی است؟»

جواب دادم: «۱۹۹۸». ولی در واقع سال ۲۰۰۲ بود.

«رئیس جمهور کشور چه کسی است؟»

گفتم: «یل کلینتون.» در حالی که رئیس جمهور جرج دبلیو بوش بود.

«اسم مادرت چیست؟»

برای ده ثانیه فکر کردم و خیلی عادی گفتم: «پتی ۱.» انگار نه انگار که ده ثانیه دلبال کشیده بود تا اسم مادرم را به یاد بیاورم. این آخرین سؤالی بود که به یاد دارم. بدنم قادر نبود تورم سریع مغزم را تحمل کند و قبل از این که آمبولانس برسد، بیهوش شدم.

چند دقیقه بعد، من را از مدرسه بیرون بردند و به بیمارستان انتقال دادند. وضعیت من بسیار بد بود و در انجام عملکردهای اساسی مانند بلعیدن و نفس کشیدن، مشکلات زیادی داشتم. اولین تشنج را تجربه کردم و سپس نفس کشیدنم کاملاً متوقف شد. دکترها عجله اکسیژن من را تأمین کردند و تشخیص دادند که بیمارستان محلی آن جا توانایی کنترل شرایط من را ندارد و تصمیم گرفتند با هلیکوپتر، من را به بیمارستان بزرگ‌تری در سینسیناتی منتقل کنند. من را از اتاق اورژانس با برانکار از پیاده‌روی برای مدت انداز، به سوی سکوی فرود آن طرف خیابان بردند. پرستار دیگری اکسیژن من را تأمین می‌کرد. مادرم که چند لحظه قبل به بیمارستان رسیده بود، کنار من در هلیکوپتر نشسته بود. او دستم را گرفته بود و من هم چنان بیهوش بودم و خودم نمی‌توانستم نفس بکشم. زمانی که مادرم با من سوار هلیکوپتر شده بود، پدرم به نزد برادر و خواهرم رفت تا این خبر را به آن‌ها بدهد. او با گریه به خواهرم توضیح داده بود که آن شب نمی‌توانست در مراسم فارغ‌التحصیلی مقطع هشتم در کنار او باشد. پدرم بعد از این که خواهر و برادرم را به دوستان و فامیل سپرد، به سمت سینسیناتی آمد تا نزد من و مادرم باشد. وقتی من و مادرم روی سقف بیمارستان فرود آمدیم، تیمی

از تقریباً بیست دکتر و پرستار با عجله به سمت هلیکوپتر آمدند و من را به بخش تروما بردند.

در آن زمان، تورم مغز من چنان شدید شده بود که من تشنجات پس ضربه را تکرار می‌کردم. استخوان‌های شکسته‌ی من نیاز به درمان داشتند، اما شرایط من برای انجام عمل جراحی مناسب نبود. بعد از یک تشنج دیگر، سومین تشنج در آن روز، من را در یک کمای مصنوعی قرار دادند و دستگاه تنفس مصنوعی را به من وصل کردند. والدینم قبلاً هم به این بیمارستان آمده بودند. ده سال قبل و زمانی که خواهرم در سه سالگی مبتلا به سرطان خون تشخیص داده شده بود، آن‌ها در همین بیمارستان بودند. آن زمان، من پنج سال و برادرم تنها شش ماهه بود.

پس از دو سال و نیم شیمی‌درمانی، بیرون کشیدن مایع مغزی نخاعی و بافت برداری‌های مغز استخوان، خاهر که حکم در نهایت توانست سالم و خوشحال از بیمارستان مرخص شود. و حالا، بعد از بیست و یک سال زندگی عادی، والدینم دوباره و این بار با فرزند دیگرشان به این بیمارستان آمده بودند. من در کما بودم و بیمارستان یک کشیش و یک مددکار اجتماعی را پیش والدینم فرستادند تا آن‌ها را آرام کنند و به آن‌ها دلداری بدهند. همان کشیشی که ده سال قبل، وقتی که متوجه سرطان خواهرم شده بودند، به آن‌ها دلداری داده بود.

حالا شب شده بود و من را به وسیله‌ی ماشین‌هایی زنده زنده منتقل کرده بودند. والدینم با بی‌تابی روی تشک‌های بیمارستان خوابیده بودند. برای چند لحظه، از خستگی چشم‌های‌شان خواب می‌رفت و دوباره با نگرانی بیدار می‌شدند. مادرم بعدها به من گفت: «این یکی از بدترین شب‌هایی بود که تا به حال داشته‌ام.»

بهبودی من

خدا را شکر، فردای آن روز، تنفس من به وضعیتی رسیده بود که پزشکان با آسایش خاطر، من را از کما بیرون آوردند. وقتی در نهایت، هشیاری‌ام را به دست

آوردم، متوجه شدم که توانایی بوییدن را از دست داده‌ام. پرستاری از من خواست تا فین کنم و شربت سیبی را بو بکشم. حس بویایی من برگشت، اما با کمال تعجب، این کار من باعث شد تا هوا از درون شکاف کاسه چشمم عبور کند و چشم چپم بیرون بزند. تخم چشم من بیرون زده و به طور خطرناکی توسط پلک و عصب بینایی نگه داشته شده بود. چشم پزشک گفت که به تدریج و با برگشت هوا، دوباره چشم من به جای خودش قرار می‌گیرد، اما معلوم نبود این کار چقدر طول می‌کشد. قرار شد یک هفته بعد، من را عمل کنند و این به من اجازه می‌داد تا زمان بیشتری را برای بهبودی در اختیار داشته باشم. گویی در یک مسابقه بوکس به شدت آسیب دیده باشم، اما من اجازه دادم تا از بیمارستان مرخص شوم.

من با دماغی شکسته، چشم من شکستگی در صورت و چشم چپ بیرون زده به خانه برگشتم.

ماه‌های بعدی واقعاً سخت بودند. من به نظر می‌رسید همه چیز در زندگی من متوقف شده بود. چند هفته دویینی داشتم و نمی‌توانستم به درستی بینم. سرانجام و بعد از بیش از یک ماه، تخم چشمم به حالت عادی خودش برگشت. در حالی که مشکلات تشنجی و بینایی داشتم، هشت ماه گذشت تا دوباره توانستم رانندگی کنم. در فیزیوتراپی، الگوهای حرکتی اولیه، مانند راه رفتن بر یک خط مستقیم را تمرین کردم. من مصمم بودم تا اجازه ندهم این اتفاق می‌افتد که من را در بیاورد، اما لحظاتی هم بود که احساس افسردگی می‌کردم و سراسیمه می‌شدم. وقتی یک سال بعد به زمین بیسبال بازگشتم، متوجه شدم که چقدر دور افتاده‌ام.

بیسبال همیشه بخش مهمی از زندگی من بود. پدرم در لیگ فرعی بیسبال^۱ برای تیم سنت لوئیس کاردینالز^۲ بازی کرده بود و من هم آرزوی بازی در سطح حرفه‌ای را داشتم. پس از چند ماه توانبخشی، چیزی که بیش‌تر از هر چیزی

۱ minor league baseball

۲ St. Louis Cardinals

می خواستم، بازگشت به میدان بیسبال بود. اما بازگشت من به بیسبال آن قدر آسان نبود. وقتی فصل رقابت‌ها شروع شده بود، من تنها دانش آموز سال سوم بودم که از تیم بیسبال مدرسه خط خوردم. من را فرستادند تا با سال دومی‌ها بازی کنم. من از چهار سالگی بازی کرده بودم و برای کسی که زمان و تلاش زیادی را روی این ورزش گذاشته بود، خط خوردن از تیم تحقیرآمیز بود. کاملاً آن روز را به خاطر دارم. توی ماشین نشسته بودم و به دنبال آهنگی می گشتم که حالم را بهتر کند.

بعد از یک سال عدم اعتماد به نفس داشتن و به عنوان دانش آموز سال آخر، توانستم وارد تیم مدرسه شوم و این کار را واقعاً در زمین بیسبال انجام دادم. من در مجموع یازده این یک را بازی کردم. علی‌رغم دوران بازی ملالت‌آور دبیرستان، هنوز باور داشتم که می توانم یک بازیکن عالی باشم. و می دانستم که تنها خودم می توانم شرایطم را بهتر کنم. نفقه طف من، دو سال بعد و زمانی بود که وارد دانشگاه دنیسون^۲ شدم. این یک شروع جدید بود و برای اولین بار متوجه نیروی شگفت‌انگیز عادت‌های کوچک شدم.

چگونه درباره عادت‌ها یاد گرفتم

رفتن به دانشگاه دنیسون یکی از بهترین تصمیم‌های زندگی من بود. من عضو تیم بیسبال آن جا شدم و گرچه به عنوان دانشجوی سال اول مرا سر لیست بودم، اما بسیار هیجان‌زده بودم. برخلاف سال‌های بد دوران دبیرستان، توانستم در دانشگاه به یک ورزشکار تبدیل شوم. قرار نبود که من خیلی زود دارم را در تیم بیسبال شروع کنم و بنابراین روی نظم دادن به زندگی تمرکز کردم.

در حالی که هم‌تایان من دیر بیدار می شدند و بازی‌های ویدیویی انجام می دادند، من عادت‌های خوب و زود خوابیدن را در خودم ایجاد کردم. در دنیای

^۱ شود و هر اینینگ دو نیمه دارد. م‌گویند. هر بازی از ۹ اینینگ تشکیل می‌می واحد زمانی بازی بیسبال را اینینگ

^۲ Denison University

شلخته خوابگاه دانشگاه، من عادت‌ی را در خودم ایجاد کردم تا اتمام همیشه تمیز و مرتب باشد. این‌ها تغییرات کوچکی بودند، اما حس کنترل زندگی را به من دادند. دوباره اعتماد به نفسم را به دست آوردم. تأثیرات این عادت‌های به ظاهر کوچک در کلاس درس هم خودش را نشان داد. من عادت‌های مطالعه خودم را بهتر کردم و توانستم در اولین سال تحصیلم، شاگرد اول شوم.

عادت، یک روال یا رفتاری است که به طور مرتب- و در بسیاری موارد به طور خودکار- انجام می‌شود. با گذشت هر ترم، من عادت‌های کوچک اما پیوسته‌ای را در خودم ایجاد کردم و در نهایت، به نتایجی رسیدم که در ابتدای شروع، هرگز تصورشان را هم نمی‌کردم. برای مثال، برای اولین بار در زندگی‌ام، عادت‌ی را در خودم به وجود آوردم تا هر هفته چند بار باشگاه بروم و در سال‌های بعدی با قد ۱۹۵ سانتی‌متری، از وزن ۷۰ پوند به ۹۰ کیلوگرم رسیدم. وقتی فصل سال دومی فرا رسید، من نقش شرع‌آمده سربه را به دست آوردم. در سال سوم به عنوان کاپیتان تیم و در پایان سال به عنوان یکی از اعضای تیم برتر انتخاب شدم. اما در سال پایانی دانشگاه بود که عادت‌های خوابیدن، عادت‌های مطالعه و عادت‌های افزایش قدرتم، نتایج خودشان را نشان دادند.

شش سال بعد از برخورد آن چوب بیسبال به صورت من، من به بیمارستان و رفتن به کما، به عنوان برترین ورزشکار مرد دانشگاه دنیسون انتخاب شدم و نامزد حضور در تیم بهترین‌های دانشگاهی آمریکا^۱ شدم. این افتخار است که در کل کشور تنها به سی و سه بازیکن داده می‌شود. در زمان فارغ‌التحصیلی، نام من در کتاب رکوردهای دانشگاه در هشت دسته‌بندی مختلف ذکر شده بود. در همان سال، بالاترین افتخار آکادمی دانشگاه را دریافت کردم. امیدوارم مرا ببخشید که به نظر دارم خودستایی می‌کنم. اگر راستش را بخواهید، هیچ چیز افسانه‌ای یا

^۱ ESPN Academic All-America Team

تاریخ‌سازی در مورد دوران ورزشی من وجود ندارد. من هرگز نتوانستم در سطح حرفه‌ای بازی کنم.

با این حال، حالا که به سال‌های گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم به دستاوردهای بسیار بزرگی رسیده‌ام:

من توانایی‌های خودم را نشان دادم و باور دارم که مفاهیم این کتاب می‌تواند باعث برتری توانایی‌های شما هم شود. ما همه در زندگی با چالش‌هایی روبرو هستیم. برخورد خوب بیسبال به صورتم و آن آسیب‌ها، یکی از چالش‌های من بود و این تجربه درس بسیار مهمی را به من آموخت:

اگر شما، اما باشد، تا تغییراتی را که در ابتدا به نظر کوچک و بی‌اهمیت هستند، برای سال‌ها دامن دهید، در نهایت شما را به نتایج قابل توجهی می‌رسانند. ما همه در زندگی با شکست‌هایی مواجه می‌شویم، اما در نهایت کیفیت زندگی ما اغلب بر اساس کیفیت عادت‌های ما است. اگر همان عادت‌های قبلی را داشته باشید، به همان نتایج قبلی می‌رسید. اما با عادت‌های بهتر هر چیزی ممکن است.

شاید افرادی باشند که یک شبه به موفقیت‌های باور نکردنی رسیده باشند. اما من چنین فردی را نمی‌شناسم و مطمئناً من یکی از آنها نیستم. بین رفتن من به کمای مصنوعی و نامزد شدنم برای تیم بهترین‌های دانشگاهی آمریکا، نه یک لحظه بلکه لحظات تعیین کننده‌ای وجود داشتند. این یک تکامل تدریجی و مجموعه‌ای طولانی از پیروزی‌های کوچک و پیشرفت‌های بسیار اندک بود.

تنها روش پیشرفت من- تنها انتخابی که داشتم- این بود که شروع‌های کوچکی داشته باشم. و چند سال بعد، وقتی کار خودم را شروع کردم و شروع به نوشتن این کتاب کردم، دوباره از همین استراتژی بهره بردم.