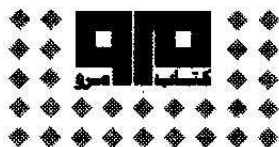


عادت‌های اتمی

• روشی آسان و آزموده برای ایجاد عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد

• جیمز کلیر / کبری ذوله



نویسنده: جیمز کلیر
مترجم: کبری ذوله
ویراستار: سپیده رضوی
چاپ اول: ۱۳۹۹
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۷۷۰۰
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو، مجموعه تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۰۲۱۴۰۰۵۰۰۰

KetabMarv@gmail.com



سرشناسه: کلیر، جیمز Clear, James. عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های اتمی: روش آسان و آزموده برای اتحاد عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد / جیمز کلیر؛ [مترجم] کبری ذوله. مشخصات نشر: کتاب مرو، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۲۵۴ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۷۷۰۰. وضعیت فهرست نویسی: بیا. یادداشت: عنوان اصلی: Atomic habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones. یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «عادت‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد» ترجمه محمد علی‌نژاد توسط انتشارات میلکان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است. عنوان دیگر: روشی آسان و آزموده برای ایجاد عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد. عنوان دیگر: عادت‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادت‌های خوب شکستن عادت‌های بد. موضوع: عادت. موضوع: Habit breaking. موضوع: رفتار-تغییر و تعدیل. موضوع: Behavior modification. شناسه افزوده: ذوله، کبری، ۱۳۶۰- مترجم. رده‌بندی کنگره: BF۳۳۵. رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴. شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۹۹۶۱۸۱

مقدمه

داستان من

آخرین روز سال دومام در دبیرستان بود که سر بازی بیسبال حادثه‌ی وحشتناکی برآیم اتفاق افتاد. همکلاسی‌ام دسته‌ی راکت را با هر دو دستش بالا برده بود و می‌خواست با تمام قدرت به توپ زربه بزند که راکت از دستش در رفت. در هوا چرخید و محکم خورد بین چشم‌هایم. لوله‌ی کوبیده شدن راکت به صورتم را اصلاً به یاد نمی‌آورم.

راکت با چنان قوتی به صورتم خورد که استخوان بینی‌ام را شکست و له کرد و بافت نرم مغزم را محکم به دیوارهای جمجمه‌ام کوبید. سرم به سرعت ورم کرد. در یک چشم به هم زدن بینی، جمجمه و حنجره‌ی چشم‌هایم از چند جا شکسته بود.

وقتی چشم‌هایم را باز کردم، عده‌ای را دیدم که با من خیره شده‌اند. عده‌ای هم داشتند به این طرف و آن طرف می‌دویدند تا سری به من کنند. لباس‌هایم خونی شده بود. یکی از همکلاسی‌هایم پیراهنش را درآورد و به من داد تا با آن جلوی خونی را بگیرم که مثل شیلنگ از بینی‌ام راه افتاده بود. گیج‌وویج بوده‌ام چون خبر نداشتم چه بلای بزرگی به سرم آمده است.

معلم‌مان دستش را دور شانه‌ام حلقه کرد و من را تا دفتر پزشکی برد. خیلی راه رفتیم. از زمین ورزش رد شدیم. از تپه پایین رفتیم و دوباره همین راه را تا به خانه برگشتیم. گهگاه این و آن، دست و بال‌ام را می‌گرفتند و من را سر پا نگه می‌داشتند. با آن راه داشته کلی وقت هدر دادیم. نمی‌دانستیم هر دقیقه چقدر برای من حیاتی است. وقتی به دفتر پرستار رسیدیم، او از من چند سوال پرسید.

- «امسال چه سالی است؟»

- «۱۹۹۸». در حالی که سال ۲۰۰۲ بود.

- «چه کسی رئیس جمهور آمریکاست؟»

«بیل کلینتون» در حالی که جواب درست جورج بوش بود.

«اسم مادر چیست؟»

ده ثانیه‌ای من کردم و بالاخره گفتم: «پتی». اصلاً حواسم نبود ده ثانیه طول کشیده تا اسم مادرم به یادم بیاید.

آخرین سؤالی که یادم می‌آید همین بود. تحمل ورم سریع مغزم در کشش بدنم نبود. قبل از اینکه آمبولانس برسد، از هوش رفتم. خیلی طول کشید تا من را از مدرسه بیرون بیاورند و به بیمارستان محلی ببرند.

چیزی از رسیدن من به بیمارستان نگذشته بود که بدنم از کار افتاد. فقط می‌توانست کار ای ساده‌ای مثل نفس کشیدن و بلعیدن را انجام بدهد. برای اولین بار تشنج کردم. بعد از تشنج، ریه‌هایم از کار افتاد. دکترها دستگاه تنفس مصنوعی را با عجله به من وصل کردند. سه ساعت بعد بیمارستان برای درمان من آن‌قدرها که باید مجهز نیست و باید با هلی‌کوپتر به بیمارستان بزرگتری در سینسیناتی منتقل شوم.

من را به اورژانس بخش اورژانس بیرون آوردند و به آن طرف خیابان بردند تا سوار هلی‌کوپتر کنند. کار بسیار پیاده روی ناهموار تکان‌تکان می‌خورد و سروصدا می‌کرد. یکی از پرستارها برانکار را من می‌برد و پرستار دیگری با دستش به من تنفس مصنوعی می‌داد. مادرم که چند دقیقه قبل به بیمارستان رسیده بود هم سوار هلی‌کوپتر شد و کنار من نشست. من همچنان بیهوش بودم و نمی‌توانستم به طور طبیعی نفس بکشم. مادرم در تمام مدت پرواز دستم را در دستش نگه داشته بود.

از آن طرف، پدرم به خانه رفته بود تا خبر این حادثه را به خواهر و برادرم بدهد. پدر که سعی می‌کرد جلوی اشک‌هایش را بگیرد به خانه هرده رفت که نمی‌تواند شب به مراسم فارغ‌التحصیلی او برود. خواهر و برادرم را به اقوام روس‌مان سپرد و با ماشین به طرف سینسیناتی به راه افتاد تا خودش را به مادرم برساند.

هلی‌کوپتر که روی سقف بیمارستان نشست، گروه تریاژیست نف‌هایم از دکترها و پرستارها دوان‌دوان به طرف سکوی فرود آمدند و من را به بخش سوانح رساندند. همین موقع، ورم مغزی‌ام آن‌قدر شدید شده بود که چند بار تشنج کردم. اس‌ان‌های شکسته‌ام باید جراحی می‌شد، اما شرایط جسمی‌ام طوری نبود که بتوانم عمل جراحی را تحمل کنم. آن روز، بعد از تشنج سوم دکترها برای محافظت از مغزم، به کمک دستگاه تنفس مصنوعی و با تزریق داروی بیهوشی من را به حالت کمای مصنوعی بردند.

پدر و مادرم این بیمارستان را خوب می‌شناختند. ده سال پیش که دکترها گفته بودند خواهر سه ساله‌ام سرطان خون دارد، پدر و مادرم او را به طبقه‌ی همکف همین بیمارستان آوردند. من آن موقع پنج ساله بودم و برادرم هفت ماهه. بعد از یک سال و نیم شیمی‌درمانی، جراحی ستون فقرات و نمونه‌برداری از مغز استخوان، بالأخره خواهرم سالم و سر حال از بیمارستان به خانه برگشت. اما حالا، بعد از این ده سالی که پدر و مادرم داشتند نفس راحتی می‌کشیدند، دوباره با یکی دیگر از بچه‌هایشان گذارشان به همین بیمارستان افتاده بود.

وقتی در کما بودم، از طرف بیمارستان یک کشیش و مددکار اجتماعی آمدند تا به پدر و مادرم دل‌داری بدهند. این همان کشیشی بود که ده سال پیش وقتی پدر و مادرم فهمیدند خواهرم سرطان دارد، به دیدن‌شان آمده بود.

روز داشته‌کم‌کم جان را به شب داد. دستگاه‌های بیمارستان من را زنده نگه داشته بود. آن شب در بیمارستان خواب راحت به چشم پدر و مادرم نیامد. یک لحظه از خستگی از هوش می‌رفتند و لحظه‌ای با ناگرانی از خواب می‌پریدند. بعدها مادرم برایم گفت: «آن شب، یکی از بدترین شب‌های عمر بود.»

بهبود من

خدا به من خیلی رحم کرد، چون صبح من بعد از بیدار شدنم آن قدر خوب شده بود که دکترها توانستند با خیال راحت من را از کما بیرون بیاورند. وقتی بالأخره به هوش آمدم، هیچ بویی را حس نمی‌کردم. یکی از پرستارها برای آزمایش به بالای من خواست فین کنم و یک ظرف آب سیب‌بوکنم. حس بویایی‌ام برگشت، اما چیزی که همه را به حیرت انداخت این بود که فین کردن من باعث شد هوا با فشار وارد شکستگی‌های حلقه‌ی چشم‌هایم شود و چشم‌چپم از حلقه بیرون بزند. پلکم و عصب بینایی‌م که چشم‌هایم را به مغز وصل می‌کرد به زور کره‌ی چشم‌هایم را سر جایش نگه داشته بودند.

چشم‌پزشک گفت هوا که کم‌کم از شکستگی‌های حلقه‌ی بیرون بیاید، چشم‌هایم هم آرام آرام سر جایش برمی‌گردد. اما نمی‌دانید چقدر طول کشید تا چشم‌هایم سر جایش برگشت. قرار شد یک هفته بعد که کمی حال‌م خوب شود، عمل شوم. بعد از عمل، مثل بوکسر بخت‌برگشته‌ای بودم که در مسابقه له‌لورده شده باشد. با این حال، دکترها اجازه دادند مرخص شوم. با بینی و صورتی که از پنج شش جاشکسته بود و چشمی که از حلقه بیرون زده بود، به خانه برگشتم.