

کتابی بی نهایت مفید و کاربردی. جیمز کلییر، عصاره‌ی بنیادی‌ترین اطلاعات در مورد شکل‌گیری عادت‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهد تا با تمرکز روی مسائلی کم‌تر، بتوانید کارهای بیش‌تری بکنید.
- مارک منسن، نویسنده‌ی کتاب هنر ظریف‌رهایی از دغدغه‌ها



خرده‌عادت‌ها

راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلییر
ترجمه‌ی زهرا صادقی



خرده عادت‌ها



نشر میلکان

مقدمه. ۷

اصول اولیه

چرا تغییرات کوچک به تغییرات بزرگ منجر می‌شوند. ۱۷

فصل اول: قدرت شگفت‌انگیز خرده‌عادت‌ها. ۱۹

فصل دوم: چگونه عادت‌ها شخصیت فرد را شکل می‌دهند (و به عکس). ۳۴

فصل سوم: چطور در چهار گام ساده عادت‌های بهتری ایجاد کنیم. ۴۷

قانون اول

واضحش کن. ۵۹

فصل چهارم: مردی که خوب به نظر نمی‌رسید. ۶۱

فصل پنجم: بهترین راه برای شروع عادتی جدید. ۶۹

فصل ششم: درباره‌ی انگیزه مبالغه شده است؛ محیط اطراف اغلب اهمیت

بیش‌تری دارد. ۷۹

فصل هفتم: راز خویشتن‌داری. ۸۸

قانون دوم

جذابش کن. ۹۳

فصل هشتم: چگونه عادتی را تقویت کنیم. ۹۵

فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها. ۱۰۶

فصل دهم: چگونه عامل عادت‌های بد خود را بیابید و اصلاح کنید. ۱۱۶

قانون سوم

ساده‌اش کن. ۱۲۷

فصل یازدهم: به آرامی گام بردارید؛ اما به عقب هرگز. ۱۲۹

فصل دوازدهم: قانون کم‌ترین تلاش. ۱۳۵

فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون، دو دقیقه به تعویق انداختن را کنار بگذاریم. ۱۴۴

فصل چهاردهم: چگونه می‌توان عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادت‌های بد را غیرممکن کرد. ۱۵۳

قانون چهارم

لذت‌بخشش کن. ۱۶۳

فصل پانزدهم: قانون اصلی تغییر رفتار. ۱۶۵

فصل شانزدهم: چطور هر روز به عادت‌های خوب ادامه بدهیم. ۱۷۵

فصل هفدهم: شریک پاسخ‌گو چگونه می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. ۱۸۴

ترفندهای پیشرفته

چگونه از صرفاً خوب بودن به واقعاً عالی بودن برسیم. ۱۹۳

فصل هجدهم: حقیقتی درباره‌ی استعداد (ژن‌ها چه زمانی اهمیت دارند و چه زمانی

اهمیت ندارند). ۱۹۵

فصل نوزدهم: قانون گلدیلاکس: چطور در زندگی و کار با انگیزه باقی بمانیم. ۲۰۶

فصل بیستم: جنبه‌ی منفی ایجاد عادت‌های خوب. ۲۱۴

نتیجه‌گیری: راز نتایج ماندگار. ۲۲۵

پیوست: درس‌های کوچک از چهار قانون. ۲۲۹

یادداشت‌ها. ۲۳۷

پی‌نوشت‌ها. ۲۵۳

مقدمه

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم خورد. هنگامی که هم کلاسی ام یک چرخ کامل زد، چوب از دستش سُرخورد و قبل از این که به وسط چشم هایم برخورد کند، پروازکنان به سمتم آمد. از لحظه‌ی برخورد خاطره‌ای ندارم. چوب بیسبال با چنان شدتی به صورتم برخورد کرد که بینی ام را له و کج و کوله کرد. آن ضربه، غشای نرم مغزم را به شدت به جمجمه ام کوبید. بلافاصله موجی از تورم در سرم شکل گرفت. در کسری از ثانیه، بینی ام شکسته بود، جمجمه ام چندین ترک برداشته بود و کاسه‌ی چشم هایم متلاشی شده بود.

وقتی چشم هایم را باز کردم، دیدم دیگران به من زل زده اند و برای کمک به سمتم می‌دوند. به پایین نگاه کردم و متوجه لکه‌های قرمز روی لباس هایم شدم. یکی از هم کلاسی هایم تی شرتی از کوله پشتی اش درآورد و به دستم داد. از آن برای جلوگیری از خونریزی بینی شکسته ام استفاده کردم. به حدی گیج و شوکه بود که نمی‌دانستم چه آسیب جدی و مهمی دیده‌ام.

معلمم دستش را به دور شانه ام حلقه کرد و مسیر طولانی به سمت اتاق پرستار را طی کردیم. از میان زمین بیسبال گذشتیم، از تپه پایین آمدیم و در نهایت به ساختمان مدرسه رسیدیم. دست‌های مختلفی پهلویم را لمس می‌کردند و مرا صاف نگه می‌داشتند. عجله نمی‌کردیم و آرام راه می‌رفتیم. هیچ‌کس متوجه نبود هر لحظه‌ای که می‌گذرد چقدر اهمیت دارد. وقتی به اتاق پرستار رسیدیم، سؤالات مهمی از من پرسید: «الان چه سالی است؟»

جواب دادم: «(۱۹۹۸)» در حالی که در ۲۰۰۲ بودیم.

«رئیس جمهور ایالات متحده کیست؟»

گفتم: «بیل کلینتون.» جواب درست جورج دبلیو بوش بود.

«اسم مامانت چیه؟»

«آه... اوم...»

گیر کردم. ده ثانیه گذشت.

سرسری گفتم: «پتی^۱!»

انگاره‌انگار که ده ثانیه طول کشیده است تا اسم مادرم را به خاطر بیاورم. این آخرین سوالی است که به خاطر می‌آورم. بدنم نتوانست از پس تورم سریع در مغزم بر بیاید و قبل از رسیدن آمبولانس از هوش رفتم. چند دقیقه بعد، مرا از مدرسه بیرون بردند و به بیمارستانی در همان نزدیکی‌ها رساندند.

کمی بعد از رسیدن به بیمارستان، بدنم کم‌کم خاموش شد. برای عملکردهای ابتدایی مثل قورت دادن و نفس کشیدن تقلا می‌کردم. اولین حمله‌ی آن روز را تجربه کردم. بعد دیگر نتوانستم نفس بکشم. وقتی دکترها به سرعت اکسیژن به من وصل کردند، به این نتیجه رسیدند که این بیمارستان تجهیزات لازم برای رسیدگی به این شرایط را ندارد و درخواست کردند هلیکوپتری مرا به بیمارستان بزرگ‌تری در سینسیناتی^۲ ببرد.

مرا از اورژانس بیرون آوردند و به سمت سکوی پرواز هلیکوپتر در سمت دیگر خیابان بردند. پرستاری تخت را هل می‌داد و پرستار دیگری دستگاه تنفس دستی را فشار می‌داد و برانکارد روی سطح ناهموار پیاده‌رو تلق‌تلق می‌کرد. مادرم که چند لحظه پیش به بیمارستان رسیده بود، همراهم سوار هلیکوپتر شد. او در طول پرواز دستم را گرفته بود و من بیهوش بودم و نمی‌توانستم نفس بکشم.

وقتی من و مادرم در آسمان بودیم، پدرم به خانه رفت تا به برادر و خواهرم سر بزند و ماجرا را برای‌شان تعریف کند. آن شب مراسم جشن کلاس هشتم خواهرم برگزار می‌شد، برای همین وقتی پدرم به خواهرم توضیح می‌داد که نمی‌تواند در مراسم شرکت کند، تلاش می‌کرد جلوی سرازیر شدن اشک‌هایش را بگیرد. پدر بعد از سپردن خواهر و برادرم به فامیل، به سینسیناتی آمد تا به مادرم بپیوندد.

وقتی هلیکوپتر من و مادرم را روی سقف بیمارستان فرود آورد، تیمی متشکل از حدود بیست دکتر و پرستار با سرعت به سمت محل فرود هلیکوپتر دویدند و من را به بخش تروما^۳ بردند. در این زمان، تورم مغزم به حدی جدی شده بود که چندین حمله‌ی بعد از حادثه داشتم. استخوان‌های شکسته‌ام نیاز به عمل داشتند؛ اما در وضعیتی نبودم که جراحی شوم. بعد از یک حمله‌ی دیگر (سومین حمله در آن روز) با دارو به کمای مصنوعی رفتم و برایم دستگاه تنفس مصنوعی گذاشتند.

پدر و مادرم با این بیمارستان غریبه نبودند، چون ده سال پیش به دلیل تشخیص لوسمی خواهرم در سه سالگی وارد طبقه‌ی اول همین ساختمان شده بودند. من در آن زمان پنج ساله بودم و برادرم تازه شش ماهه شده بود. خواهر کوچکم بعد از دو سال ونیم شیمی درمانی، نمونه برداری از نخاع و بیوپسی مغز استخوان، شاد، سالم و فارغ از سرطان از بیمارستان بیرون آمد. حالا بعد از ده سال زندگی عادی، آن‌ها به خاطر فرزند دیگرشان به همان مکان برگشته بودند.

وقتی به کما رفتم، بیمارستان کشیش و مده‌کاری اجتماعی فرستاد تا به والدینم دل‌داری بدهند. این همان کشیشی بود که ده سال پیش در غروب روزی که متوجه شدند خواهرم سرطان دارد، به دیدن‌شان آمده بود.

همان‌طور که روز جایش را به شب می‌داد، چند دستگاہ مرا زنده نگه می‌داشتند. پدر و مادرم با بی‌قراری روی تشک‌های بیمارستان خوابیدند. لحظه‌ای از شدت خستگی غش می‌کردند و لحظه‌ی دیگر از نگرانی بیدار می‌شدند. مادرم بعداً به من گفت: «آن شب یکی از بدترین شب‌های عمرم بود.»

بهبودی

خوشبختانه صبح روز بعد، نفس کشیدنم به وضعیت‌ی برگشته بود که دکترها احساس کردند می‌توانند با خیال راحت مرا از کما در بیاورند. وقتی بالاخره دوباره هوشیاری‌ام را به دست آوردم، متوجه شدم که توانایی بویایی‌ام را از دست داده‌ام. پرستاری برای امتحان، از من خواست فین کنم و بعد پاکت آب سیبی را بوکنم. حس بویایی‌ام برگشت؛ اما در کمال تعجب همه، پاک کردن بینی‌ام باعث شد هوا از شکستگی‌های کاسه‌ی چشم خارج شود و از چشم چپ بیرون بزند. کره‌ی چشمم از حلقه بیرون زد و پلک و عصب بینایی‌ای که چشمم را به مغزم وصل می‌کرد، آن‌را همان‌جا ننگه داشت.

چشم‌پزشک گفت هنگامی که هوا به تدریج خارج شود، چشم به جای خودش بر خواهد گشت؛ اما نمی‌شود گفت چقدر طول خواهد کشید. نامم در برنامه‌ی عمل هفته‌ی بعد قرار گرفت. این باعث می‌شد زمان اضافه‌ای برای بهبودی داشته باشم. به نظر می‌رسید بازنده‌ی مسابقه‌ی بوکس هستم؛ اما از بیمارستان مرخص شدم و با بینی شکسته، نیم جین شکستگی در صورت و چشم چپ بیرون‌زده به خانه برگشتم.

ماه‌های بعد از آن اتفاق خیلی سخت گذشت. احساس می‌کردم همه چیز در زندگی‌ام متوقف شده است. دو هفته دویینی داشتم و درست نمی‌دیدم. بیش‌تر از یک ماه طول کشید تا کروی چشمم به محل طبیعی‌اش برگردد. به‌علت حملات و مشکلات بینایی‌ام، هشت ماه طول کشید تا دوباره بتوانم رانندگی کنم. در فیزیوتراپی الگوهای حرکتی اولیه مثل راه‌رفتن در خط مستقیم را تمرین می‌کردم. مصمم بودم اجازه ندهم جراحات‌هایم مرا از پا دریاورند؛ اما لحظاتی بودند که احساس افسردگی و کلافگی می‌کردم.

وقتی یک سال بعد به زمین بیسبال برگشتم، به‌طرز دردناکی متوجه مسیری طولانی شدم که مجبور به طی کردنش بودم. بیسبال همیشه بخش بزرگی از زندگی‌ام بود. پدرم در لیگ دسته‌دوی بیسبال برای تیم سنت لونس کاردینالز^۴ بازی کرده بود و رؤیای من هم این بود که بازیکن حرفه‌ای بشوم. بعد از ماه‌ها توان بخشی، تنها چیزی که می‌خواستم، برگشتن دوباره به زمین بود؛ اما برگشتم به بیسبال به این راحتی نبود. وقتی فصل شروع شد، من تنها سال‌سومی‌ای بودم که از تیم اصلی بیسبال کنار گذاشته شد. مرا به تیم دوم فرستادند تا در کنار سال‌دومی‌ها بازی کنم. من از چهارسالگی بیسبال بازی کرده بودم. برای کسی که وقت و انرژی زیادی را صرف این ورزش کرده است، کنار گذاشته‌شدن تحقیرآمیز بود. آن روز را کاملاً در خاطر دارم. در ماشین نشستم و همان‌طور که تاامیدانه شبکه‌های رادیویی را بالا و پایین می‌کردم تا آهنگی برای بهتر کردن حال‌م پیدا کنم، گریه کردم.

بعد از یک سال تردید و نداشتن اعتمادبه‌نفس، موفق شدم به‌عنوان سال‌بالایی وارد تیم اصلی شوم؛ اما در میدان موفق نبودم. در مجموع، یازده اینینگ^۵ برای تیم اصلی دبیرستان بازی کردم که به‌زحمت به‌اندازه‌ی یک بازی کامل می‌شود.

به‌رغم بازی بی‌رقم در دبیرستان، هنوز هم باور داشتم که می‌توانم بازیکن بزرگی بشوم. می‌دانستم اگر چیزی بخواهد بهتر شود، فقط خودم مسئول اتفاق افتادنش هستم. نقطه‌ی عطف زندگی‌ام دو سال بعد از صدمه دیدنم و در زمانی اتفاق افتاد که کالج را در دانشگاه دنیسون^۶ شروع کردم. شروعی جدید و نقطه‌ای بود که قدرت شگفت‌آور خرده‌عادت‌ها را برای اولین بار کشف می‌کردم.

چگونه درباره‌ی عادت‌ها چیزهایی یاد گرفتم

رفتن به دانشگاه دنیسون یکی از بزرگ‌ترین تصمیم‌های زندگی‌ام بود. با این‌که اس‌م‌م در انتهای فهرست سال‌اولی‌ها بود، جایی در تیم بیسبال پیدا کردم. از این موضوع به شدت هیجان‌زده شدم. با وجود آشفتگی سال‌های دبیرستانم، موفق شده بودم در کالج، ورزش کار شوم.

قرار نبود به آن زودی‌ها بازی در تیم بیسبال را شروع کنم؛ بنابراین روی روبه‌راه کردن زندگی‌ام تمرکز کردم. وقتی هم‌سن‌وسال‌هایم شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌ماندند و سرگرم بازی‌های ویدیویی می‌شدند، من عادت‌های خوبی برای خوابیدن در خودم ایجاد کردم. هر شب زود به رختخواب می‌رفتم و در دنیای به‌هم‌ریخته‌ی خوابگاه، اتاقم را تمیز و مرتب نگه می‌داشتم. این پیشرفت‌ها کوچک بودند؛ اما باعث می‌شدند حس کنم بر زندگی‌ام مسلطم. اعتماد به‌نفسم دوباره برگشت. این باور در حال‌رشد به کلاس درس هم رسید؛ زیرا عادت‌های درس خواندنم را بهتر کرده بودم و توانسته بودم در سال اول بهترین نمره‌ها را بگیرم.

عادت، روال یا رفتاری است که به‌طور منظم و در بسیاری موارد، خودکار انجام می‌شود. با گذشت نیم سال اول، عادت‌های کوچک اما پیوسته‌ام به نتایجی ختم شدند که در زمان آغاز برایم تصورکردنی نبودند؛ مثلاً برای اولین بار در زندگی‌ام عادت کردم که چندین بار در هفته وزنه بزنم. طی سال‌های بعد، اندام صدونودسانی‌^۱ پروزنم از هفتاد و هفت کیلوگرم به نود کیلوگرم رسید.

هنگامی که نیم فصل دوم سال دومم رسید، در گروه پیچ جایگاه استارتر را به دست آوردم. در سال سوم با رأی‌گیری اعضای تیم کاپیتان شدم و در انتهای فصل برای تیم شرکت‌کننده در تمام کنفرانس‌ها^۲ انتخاب شدم. اما تازه سال آخر بود که عادت‌های خوابیدن، درس خواندن و نرمش قدرتی‌ام نتیجه‌شان را نشان دادند.

شش سال بعد از این‌که چوب بیسبال به‌صورت‌م خورد و با هلیکوپتر به بیمارستان برده شدم و به کمای مصنوعی رفتم، به‌عنوان ورزش‌کار مرد برتر دانشگاه دنیسون انتخاب شدم. همچنین به انتخاب شبکه‌ی ای‌اس‌پی‌ان^۳، ورزش‌کار برتر آکادمیک آل‌امریکا^۴ شناخته شدم؛ افتخاری که در سرتاسر کشور، نصیب سی‌وسه نفر بازیکن می‌شود. هنگام تمام‌شدن تحصیلاتم اس‌م‌م در هشت گروه مختلف در کتابچه‌ی