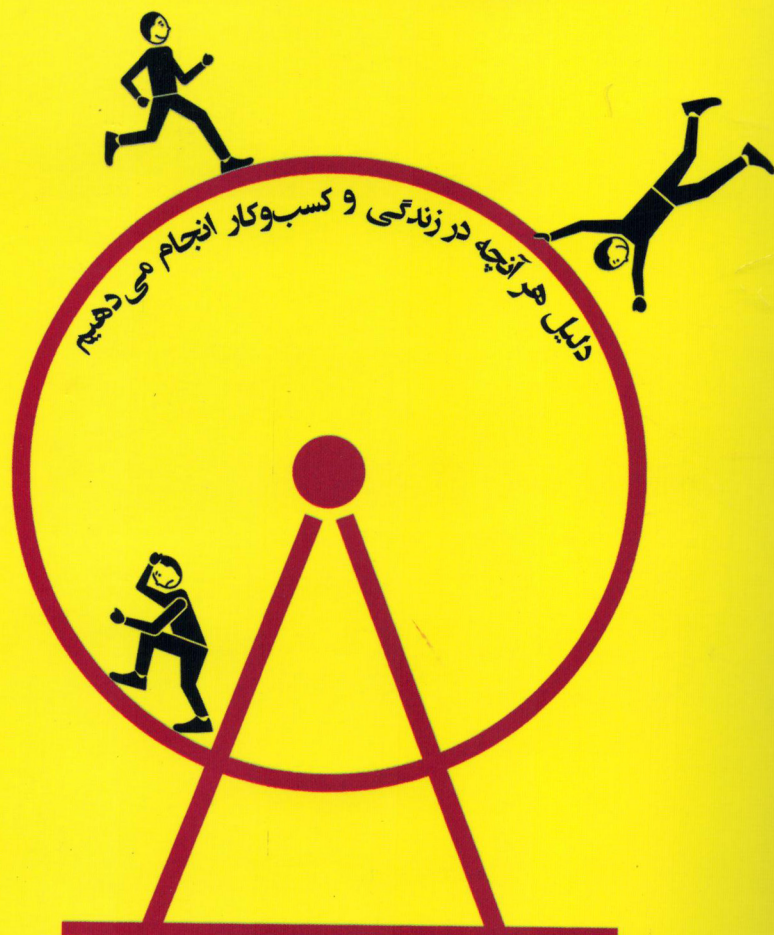


انتشارات نسل نو اندیش

قدرت عادت



الهام شریف

چارلز داهیک

فهرست مطالب

پیشگفتار

| | |
|-----|---|
| ۲۵ | بخش اول. چرخه عادت |
| ۲۵ | عادت‌ها چگونه عمل می‌کنند |
| ۵۷ | فصل دوم. مغز مشتاق |
| ۵۷ | چگونه عادت‌های جدید بسازیم! |
| ۹۱ | فصل سوم. قانون طلایی تغییر عادت |
| ۹۱ | چرا دگرگونی رخ می‌دهد؟ |
| ۱۲۹ | بخش دوم. عادت‌های سازمان‌های موفق |
| ۱۳۱ | فصل چهارم. عادت‌های محوری یا تصنیف پاول اونیل |
| ۱۳۱ | چه عادت‌هایی بیشتر اهمیت دارند؟ |
| ۱۶۱ | فصل پنجم. استارباکس و عادت موفقیت |
| ۱۶۱ | وقتی که قدرت اراده خودکار می‌شود |
| ۱۹۳ | فصل ششم. قدرت یک بحران |
| ۱۹۳ | چگونه رهبران به دنبال حوادث، عادت‌های جدید می‌سازند |
| | فصل هفتم. چگونه فروشگاه تارگت پیش از آنکه شما بدانید، می‌داند چه می‌خواهید؟ |
| ۲۲۱ | |
| ۲۲۱ | چگونه شرکت‌ها عادت‌ها را پیش‌بینی و دستکاری می‌کنند؟ |
| ۲۵۳ | بخش سوم. عادت‌های جوامع |
| ۲۵۵ | فصل هشتم. کلیسای سدل بک و تحریم اتوبوس مونته‌گومری |
| ۲۵۵ | جنبش‌ها چگونه پا می‌گیرند |
| ۲۸۵ | فصل نهم. نورولوژی قدرت اراده |
| ۲۸۵ | آیا ما مسئول عادت‌های خود هستیم؟ |
| ۳۱۷ | پی‌نوشت |
| ۳۱۷ | نکاتی برای کاهش وزن، ترک سیگار، مسامحه‌کاری و... |
| ۳۳۰ | پیوست |
| ۳۳۰ | راهنمای استفاده از مطالب این کتاب |

فصل اول

چرخه عادت

عادت‌ها چگونه عمل می‌کنند

I.

پاییز سال ۱۹۹۳ مردی که بیشتر آنچه درباره عادت‌ها می‌دانیم از او داریم، برای یک‌سری تحقیقات وارد آزمایشگاهی در سن دیه‌گو شد. او مردی کهن‌سال و قدبلند بود با پیراهن آبی و کت‌وشلواری مرتب، شاید موهای سفید پرپشتش حسادت هر پیرمردی را برمی‌انگیخت. آرتروز سبب شده بود وقتی در راهروی آزمایشگاه قدم برمی‌دارد، کمی خمیده و لنگان راه برود. او درحالی که دست همسرش را گرفته بود چنان آهسته قدم برمی‌داشت گویی از قدم بعدی مطمئن نیست.

حدود یک سال قبل از آن روز، یوجین پاولی یا آن‌طور که بعدها در کتاب‌های پزشکی از او نام بردند «ا. پی.» در منزل خود در پلایدالری مشغول خوردن شام بود که همسرش اشاره کرد پسرشان مایکل برای دیدن آن‌ها به آنجا می‌آید.

یوجین پرسید: «مایکل کیه؟»

همسرش، بورلی، گفت: «منظورت چیه یوجین؟ پسرمون دیگه. همونی که با هم

بزرگش کردیم.»

یوجین با نگاهی مبهم به او دوباره پرسید: «اون کیه؟»

روز بعد یوجین دچار حالت تهوع و دل‌پیچه شد و در عرض ۲۴ ساعت آن قدر آب از دست داد که بوری وحشت زده او را به بیمارستان رساند. تبش به ۴۰ درجه رسیده بود و آن قدر عرق می‌کرد که ملحفه‌های بیمارستان خیس شدند. هذیان می‌گفت، خشن شده بود و سر پرستاران که تلاش می‌کردند به او سرم تزریق کنند فریاد می‌زد و هُلشان می‌داد. فقط پس از تزریق داروی آرام‌بخش بود که پزشکی توانست سوزن بلندی بین دو مهره ستون فقراتش فرو کند و چند قطره مایع نخاعی او را بیرون بکشد. پزشکی که این کار را انجام داد بلافاصله متوجه شد مشکلی وجود دارد. مایع مغزی نخاعی به‌منزله سدی در برابر عفونت و آسیب عمل می‌کند که در افراد سالم شفاف و یکنواخت است و به‌راحتی کشیده می‌شود؛ اما نمونه‌ای که از یوجین گرفته بود کدر، غلیظ و به نظر پر از ذرات میکروسکوپی بود. وقتی نتیجه از آزمایشگاه برگشت پزشکان دلیل بیماری یوجین را فهمیدند: یوجین مبتلا به التهاب حاد بافت مغزی یا آنسفالیت شده بود. بیماری‌ای که ویروسی به‌نسبت بی‌آزار با علائمی مانند تب‌خال، تاول و عفونت‌های پوستی به وجود می‌آورد. این ویروس در موارد نادری می‌تواند به مغز راه پیدا کند و با تحلیل بردن بافت ظریفی که افکار، خاطرات و به اعتقاد برخی‌ها روح ما را در خود جا می‌دهد، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به مغز وارد کند.

پزشکان به بوری گفتند نمی‌توانند برای آسیب‌هایی که تاکنون وارد شده است کاری انجام دهند، ولی ممکن است بتوانند با تجویز میزان زیادی داروهای ضد ویروسی از گسترش بیشتر آن جلوگیری کنند. یوجین حالش بدتر شد و مدت ده روز به کما رفت. به مرگ نزدیک شده بود که داروها به‌تدریج با بیماری مقابله کردند، تبش پایین آمد و ویروس ناپدید شد. وقتی سرانجام بعد از چندین روز بیدار شد، گیج و ضعیف بود، نمی‌توانست به‌راحتی غذا را بلعد، نمی‌توانست یک جمله کامل ادا کند و گاهی به‌سختی نفس می‌کشید. گویی هر چند ساعت یک‌بار فراموش می‌کرد چطور نفس بکشد؛ اما به هر حال زنده بود.

سرانجام یوجین کمی حالش بهتر شد و پزشکان توانستند دوباره یک‌سری آزمایش روی او انجام دهند. آن‌ها از فهمیدن اینکه بخش زیادی از بدن او از جمله

نخاع و بخشی از مغزش از این حمله ویروسی در امان مانده است، بسیار شگفت‌زده شدند. او هنوز می‌توانست دست و پایش را تکان دهد و به نور و صدا واکنش نشان می‌داد. با وجود این، اسکن‌های مغزش تحلیل تهدیدآمیز بافت مغز را نشان می‌دادند. ویروس یک بافت بیضی‌شکل مغز را نزدیک به جایی تخریب کرده بود که مجموعه و ستون فقرات به هم می‌رسند. یکی از پزشکان به بورلی هشدار داد که: «ممکن است او دیگر شبیه آن کسی نباشد که می‌شناختید. ممکن است دیگر خیلی چیزها را به یاد نیاورد و اگر روزی همسرتان بی‌خبر از خانه رفت تعجب نکنید و برای این وضعیت آماده باشید.»

یوجین به یک بخش دیگر منتقل شد و در عرض یک هفته توانست به راحتی غذا بخورد. یک هفته دیگر گذشت و یوجین شروع کرد به صحبت کردن معمولی و ژله و نمک خواست! کانال‌های تلویزیون را عوض کرد و از سریال‌های آبکی و کسل‌کننده تلویزیون شکایت داشت. تا پنج هفته بعد که مرخص و به مرکز توان‌بخشی منتقل شد، حالش به قدری بهتر شده بود که در راهروهای بیمارستان راه می‌رفت و از پرستارها می‌پرسید برای آخر هفته چه برنامه‌ای دارند و گاهی هم پیشنهادهای خیلی خوبی به آن‌ها می‌داد.

پزشکی به بورلی گفته بود: «فکر نمی‌کنم تا به حال کسی را دیده باشم که این‌طور به زندگی برگشته باشد. نمی‌خواهم به شما امید واهی بدهم اما این یک مورد شگفت‌انگیز است.»

با این حال بورلی هنوز نگران بود. در مرکز توان‌بخشی مشخص شد بیماری به‌طور قطع همسرش را تغییر داده است. برای مثال، یوجین نمی‌توانست روزهای هفته را به خاطر بسپارد یا هر چندبار که پزشکان و پرستاران خودشان را به او معرفی می‌کردند باز نمی‌توانست اسم آن‌ها را به یاد بیاورد. یک روز بعد از اینکه پزشکی اتاق او را ترک کرد رو به بورلی پرسید: «چرا آن‌ها دائم این سؤال‌ها را از من می‌پرسند؟» وقتی سرانجام یوجین را مرخص کردند و او به خانه برگشت، اوضاع کمی عجیب‌تر شد. با اینکه با دوستانش گپ می‌زد، به نظر نمی‌رسید به راستی آن‌ها را به یاد می‌آورد یا نه. نمی‌توانست روی موضوعی تمرکز کند و در دنبال کردن