

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). ۳۳

فصل سوم: چطور در چهار گام ساده عادت‌های بهتری ایجاد کنیم. ۴۶

قانون اول

واضحش کن. ۵۹

فصل چهارم: مردی که خوب به نظر نمی‌رسید. ۶۱

فصل پنجم: بهترین راه برای شروع عادت‌های 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 عادت‌های را تقویت کنیم. ۹۵

فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها. ۱۰۵

فصل دهم: چگونه عامل عادت‌های بد خود را بیابید و اصلاح کنید. ۱۱۴

قانون سوم

ساده‌اش کن. ۱۲۵

فصل یازدهم: به آرامی گام بردارید؛ اما به عقب هرگز. ۱۲۷

فصل دوازدهم: قانون کم‌ترین تلاش. ۱۳۳

فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون، دو دقیقه به تعویق انداختن را کنار بگذاریم. ۱۴۲

فصل چهاردهم: چگونه می‌توان عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادت‌های بد را

غیرممکن کرد. ۱۵۱

قانون چهارم

لذت‌بخشش کن. ۱۶۱

فصل پانزدهم: قانون اصلی تغییر رفتار. ۱۶۳

فصل شانزدهم: چطور هر روز به عادت‌های خوب ادامه بدهیم. ۱۷۲

فصل هفدهم: شریک پاسخ‌گو چگونه می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. ۱۸۱

ترفندهای پیشرفته

چگونه از صرفاً خوب‌بودن به واقعاً عالی‌بودن برسیم. ۱۸۹

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

اهمیت ندارند). ۱۹۱

فصل نوزدهم: قانون گلدیلاکس: چطور در زندگی و کار با انگیزه باقی بمانیم. ۲۰۱

فصل بیستم: جنبه‌ی منفی ایجاد عادت‌های خوب. ۲۰۸

نتیجه‌گیری: راز نتایج ماندگار. ۲۱۸

پیوست: درس‌های کوچک از چهار قانون. ۲۲۱

یادداشت‌ها. ۲۲۷

پی‌نوشت‌ها. ۲۳۹

مقدمه

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به‌صورتم خورد. هنگامی که هم‌کلاسی‌ام یک چرخ کامل زد، چوب از دستش سُرخورد و قبل از این‌که به وسط چشم‌هایم برخورد کند، پروازکنان به‌سمتم آمد. از لحظه‌ی برخورد خاطره‌ای ندارم.

چوب بیسبال با چنان شدتی به‌صورتم برخورد کرد که بینی‌ام را له و کج و کوله کرد. آن ضربه، غشای نرم مغزم را به‌شدت به‌جمجمه‌ام کوبید. بلافاصله موجی از تورم در سرم شکل گرفت. در کسری از ثانیه، بینی‌ام شکسته بود، جمجمه‌ام چندین ترک برداشته بود و کاسه‌ی چشم‌هایم متلاشی شده بود.

وقتی چشم‌هایم را باز کردم، دیدم دیگران به من زل زده‌اند و برای کمک به‌سمتم می‌دوند. به پایین نگاه کردم و متوجه لکه‌های قرمز روی لباس‌هایم شدم. یکی از هم‌کلاسی‌هایم تی‌شرتی از کوله‌پشتی‌اش درآورد و به‌دستم داد. از آن برای جلوگیری از خون‌ریزی بینی شکسته‌ام استفاده کردم. به‌حدی گیج و شوکه بود که نمی‌دانستم چه آسیب جدی و مهمی دیده‌ام.

معلمم دستش را به دور شانه‌ام حلقه کرد و مسیر طولانی به‌سمت اتاق پرستار را طی کردیم. از میان زمین بیسبال گذشتیم، از تپه پایین آمدیم و درنهایت 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)» درحالی‌که در ۲۰۰۲ بودیم.

«رئیس‌جمهور 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!»

انگاره‌انگار که ده ثانیه طول کشیده است تا اسم مادرم را به خاطر بیاورم.

این آخرین سوآلی 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 برانکاردر روی سطح ناهموار پیاده‌رو تلقی تلقی می‌کرد. مادرم که چند لحظه پیش به بیمارستان رسیده بود، همراه 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 پیوندد.

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 سه‌سالگی وارد طبقه‌ی اول همین ساختمان شده بودند. من در آن زمان

پنج‌ساله بودم و برادرم تازه شش‌ماهه شده بود. خواهر کوچکم بعد از دو سال ونیم شیمی‌درمانی، نمونه‌برداری از نخاع و بیوپسی مغز استخوان، شاد، سالم و فارغ از سرطان از بیمارستان بیرون آمد. حالا بعد از ده سال زندگی عادی، آن‌ها به‌خاطر فرزند دیگرشان به همان مکان برگشته بودند.

وقتی به کما رفتم، بیمارستان کشیش و مددکاری 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 دستگاه 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 بو کنم. حس بویایی‌ام برگشت؛ اما در کمال تعجب همه، پاک کردن بینی‌ام باعث شد هوا از شکستگی‌های کاسه‌ی چشمم خارج شود و از چشم چپم بیرون بزند. کره‌ی چشمم از حلقه بیرون زد و پلک و عصب بینایی‌ای که چشمم را به مغزم وصل می‌کرد، آن‌را همان‌جا نگه داشت.

چشم‌پزشک گفت هنگامی که هوا به تدریج خارج شود، چشم به‌جای 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. به‌نظر 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 همه‌چیز در زندگی‌ام متوقف شده است. دو هفته دوبینی داشتم و درست نمی‌دیدم. بیش‌تر از یک ماه طول کشید تا کره‌ی چشمم به محل طبیعی‌اش برگردد. به‌علت حملات و مشکلات بینایی‌ام، هشت ماه طول کشید تا دوباره بتوانم رانندگی کنم. در فیزیوتراپی الگوهای حرکتی اولیه