

Ceyms Klir

ATOMİK VƏRDİŞLƏR

Yaxşı vərdişlər yaratmaq və
pis vərdişlərdən azad olmağın asan,
həm də təsdiq edilmiş yolu

**Kiçik dəyişikliklər,
böyük nəticələr**

Tərcüməçi:

Aygün Çırpanlı



qanun nəşriyyatı

James Clear

ATOMIC HABITS

An Easy & Proven Way
to Build Good Habits &
Break Bad Ones

**Tiny Changes,
Remarkable
Results**

Bir monet insanı varlandıra bilərmi? Deyəcəksiniz ki, əlbəttə yox.

Bəs daha birini əlavə etsək? Daha birini? Daha birini? Hansısa məqamda kəmiyyət keyfiyyətə keçəcək. İndi təsəvvür edin ki, cüzi bir dəyişiklik həyatınızı tamamilə dəyişir. Fantastik səslənir! Amma monet məsələsindəki kimi, mürəkkəb faiz təsiri işə düşür. Nəhayət, budur, kiçik, amma müntəzəm bir hərəkət böyük nəticələrə gətirib çıxarıb. Atomik vərdişlər içində nəhəng gücün gizləndiyi kiçik dəyişikliklərdir!

Siz çoxdan dəyişmək istəyirsiniz, amma alınmır. Kədərlənməyin! Günahkar siz deyilsiniz, sistemdir.

Ceyms Klir vərdişlər, motivasiya və iradə gücü haqqında mifləri ləğv edir. Elmi məlumatlar, tədqiqat nəticələri, şəxsi və uğurlu insanların təcrübəsinə söykənərək yaxşı vərdişləri qaçılmaz, pisləri isə qeyri-mümkün etməyin yollarını sadə və başa düşülən dildə izah edir.

James Clear **ATOMIC HABITS**
Ceyms Klir **ATOMİK VƏRDİŞLƏR**

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 272 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkışaf

Ölçü: 130x200 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 05.01.2023

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu

Tərcüməçi: Aygün Çırpanlı

Redaktor: Hədiyyə Şəfaqət

Korrektorlar: Şəhla Yarıbəyli,

Ülviyyə Emin

Texniki redaktor: Lalə Hüseyn

Mətn dizaynı: Rahilə Şamil

Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Çapçı: Mehman Həsəlov

Qanun Nəşriyyatı

İstanbul Copyright Awards-ın qalibi

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212-42-37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

www.fb.com/Qanunpublishing

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-36-961-8

© Qanun Nəşriyyatı, 2021; 2022; 2023; 2024

© 2018 by James Clear

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım

hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur.

Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli

hüquqlar haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Giriş

Mənim hekayəm

Orta məktəbdə yuxarı siniflərin ikinci ilində oxuyarkən sonuncu gün üzümə beysbol dəyənəyinin zərbəsi dəydi. Sınıf yoldaşım qolaylanarkən beysbol dəyənəyi əlindən çıxdı, mən tərəfə uçdu və düz alnıma dəydi. Zərbə anını xatırlamıram.

Zərbə o qədər güclü idi ki, burnum iki yerdən sındı və nalabənzər görkəm aldı. Bundan başqa kəllə-beyin xəsarəti aldım – beynin yumşaq toxumasının zədələnməsi və kəllədə bir neçə çat. Zərbədən dərhal sonra beynimdə ödəm inkişaf etməyə başladı. Beləliklə, bir neçə saniyə ərzində sınımış burun, kəlləmdə bir neçə çat və hər iki göz yuvasının sınığını qazanmış oldum.

Gözlərimi açanda köməyə tələsən insanların mənə tərəf qaçdığını gördüm. Aşağı nəzər salanda paltarımda qırmızı ləkələr gördüm. Sınıf yoldaşlarımdan biri əynindəki yay köynəyini çıxarıb mənə uzatdı. Mən sınımış burnumdan axan qanı saxlamaq üçün ondan istifadə etdim. Sarsılmış və özümü itirmiş halda nə dərəcədə ciddi xəsarət aldığımı dərk etməirdim.

Müəllimim çiyinlərimdən tutdu, birlikdə tibb bacısının otağına doğru uzun yol başladı. Meydanı keçib tərədən düşdük və məktəbə çatdıq. Kiminsə əli məni dəstəkləyərək yıxılmağa qoymurdu. Biz

tələsmədən gedirdik. Heç kim dərk etmirdi ki, bir dəqiqə də itirmək olmaz.

Nəhayət, tibb bacısının otağına çatandan sonra o mənə suallar verməyə başladı.

– İndi hansı ildir?

– 1998-ci il, – dedim. Əslində isə, 2002-ci il idi.

– Birləşmiş Ştatların prezidenti kimdir?

– Bill Klinton, – dedim. Düzgün cavab isə kiçik Corc Buş idi.

– Ananın adı nədir?

– Eee... mmm... – mən ilişdim. On saniyə keçdi. – Petti, – qayğısız şəkildə dedim. Öz anamın adını xatırlamaq üçün on saniyəyə ehtiyacımın olduğuna əhəmiyyət verməməyə çalışdım.

Bu, xatırladığım son sual idi. Bədənim beynimdə sürətlə böyüyən ödəmin öhdəsindən gəlmək iqtidarında deyildi. Təcili yardım maşını gələnə qədər huşumu itirdim. Bir neçə dəqiqə sonra məni məktəb binasından çıxarıb yerli xəstəxanaya apardılar.

Xəstəxanaya çatandan sonra orqanizmə fəaliyyətini dayandırdı. O, udma və nəfəsalma kimi baza funksiyalarının öhdəsindən çətinliklə gəlirdi. Bu həmin gün birinci tutma idi. Sonra nəfəsalmam tam dayandı. Həkimlər məni ağciyərlərin süni ventilyasiya aparatına qoşanda belə qərara gəldilər ki, yerli xəstəxana belə ağır halların müalicəsi üçün yaxşı təchiz olunmayıb və məni Sinsinnatidəki daha böyük xəstəxanaya çatdırmaq üçün helikopter çağırdılar.

Məni təkərli çarpayı ilə təcili tibbi yardım şöbəsindən çıxarıb yolun o biri üzündəki helikopter meydançasına sürdülər. Çarpayı kələkötür səki ilə gurultu ilə gədirdi. Tibb bacılarından biri onu qabaqda sürürdü, digəri isə əli ilə mənim hər nəfəsimi yoxlayırdı. Bundan az əvvəl özünü xəstəxanaya çatdırmış anam helikopterdə yanımda oturmuşdu. Uçuş zamanı o, əlimdən tutmuşdu. Amma huşum qayıtmır və sərbəst nəfəs ala bilmirdim. Anam uçuş zamanı məni müşayiət edərkən atam kiçik bacı-qardaşıma baş çəkmək və pis xəbəri onlara çatdırmaq üçün evə getdi. Bacıma onun səkkizinci sinfi bitirməsi münasibətilə

keçirdikləri şənlikdə nəyə görə iştirak edə bilməməsini izah edərkən göz yaşlarını güclə saxlamışdı. Atam bacı-qardaşımı qohumlara aparıb anama qoşulmaq üçün Sinsinnatiyə yola düşdü.

Helikopter xəstəxananın damında yerə enəndə meydançada bizi artıq təqribən iyirmi nəfər həkim və tibb bacısı gözləyirdi. Məni travmatologiya şöbəsinə apardılar. Bu vaxta qədər beyindəki ödem artıq elə ciddi hal almışdı ki, mən bir neçə dəfə postravmatik tutma keçirdim. Sınmış sümükləri birləşdirmək lazım idi. Amma mənim halımda istənilən cərrahi müdaxilə əks göstəriş idi. Daha bir – bu gün ərzində üçüncü – tutmadan sonra mən süni koma halına salındım. Əvvəlki kimi süni nəfəs aparatına bağlıydım.

Validəylərim artıq bu xəstəxanada olmuşdular. On il əvvəl bu binanın birinci mərtəbəsində üç yaşlı bacıma “leykemiya” diaqnozu qoyulmuşdu. Həmin vaxt mənim beş yaşım vardı. Kiçik qardaşım isə altı aylıq idi. İki il yarımdan sonra bir neçə kimyoterapiya seansından, bel punksiyası və çoxsaylı trepanobiopsiyadan sonra kiçik bacım, nəhayət, xoşbəxt, sağlam və xərçəngi məğlub etmiş halda xəstəxanadan çıxdı. İndi on il sakit həyatdan sonra valideynlərim yenidən – bu dəfə başqa uşaqla – həmin xəstəxanadaydılar.

Məni süni koma vəziyyətinə salandan sonra xəstəxana valideynlərimi sakitləşdirmək üçün keşiş və sosial işçi dəvət etdi. Bu on il əvvəl bacımda xərçəng olduğunu öyrəndikləri həmin axşam söhbət etdikləri keşiş idi.

Gecə düşəndən sonra həyatımı yalnız cihazlar dəstəkləyirdi. Validəylərim xəstəxana çarpayılarında narahat halda yuxulayırdılar – gah yorğunluqdan yuxuya gedir, gah da narahatlıqla ayılırdılar. Sonralar anam danışırdı ki, bu onun həyatında ən ağır gecə idi.

SAGALMAĞIM

Xoşbəxtlikdən, növbəti səhər tənəffüs funksiyam bərpa olundu və həkimlər məni süni koma vəziyyətindən çıxarmaq qərarına gəldilər.

Özümə gələndə anladım ki, iybilmə qabiliyyətimi itirmişəm. Tibb bacılarından biri yoxlama qismində burnumla qəfil nəfəs verib açıq alma şirəsi paketini iyləməyimi xahiş etdi. İybilməm qayıtdı. Amma burnumla qəfil nəfəs vermək ona gətirib çıxardı ki, hava göz yuvasındakı çatlardan keçib sol gözümü, demək olar, çölə itələdi. Göz alması göz yuvasından çölə çıxırdı. O, göz qapaqları və gözü beyinlə birləşdirən görmə sinirinin hesabına öz yerində dayanmışdı.

Oftalmoloq dedi ki, göz havanın göz yuvasından çıxması nəticəsində tədricən öz yerinə qayıdacaq. Ancaq bunun nə qədər zaman alacağını dəqiq deyə bilmədi. Əməliyyat bir həftə sonraya təyin olunmuşdu. Mən isə bu müddət ərzində bir qədər bərpa olunmalıydım. Təkbətək boksda uğursuz iştirak etmiş kimi bir görkəməm var idi. Amma xəstəxanadan çıxmağıma icazə verdilər. Mən evə sınıq burun, kəllənin üz nahiyəsində xeyli çatlamış sümük və yuvasından bayıra çıxan gözlə qayıtdım.

Növbəti aylar çox ağır keçdi. Elə bir hissiyatım var idi ki, sanki bütün həyatım pauzaya qoyulmuşdu. Bir neçə həftə ərzində hər şeyi iki görürdüm. Sözün həqiqi mənasında baxışımı heç nəyin üstündə cəmləyə bilmirdim. Nəhayət, gözüm yerinə qayıtdı. Amma bu proses bir ay vaxt apardı. Tutmalar və gözümdəki problemlərlə əlaqədar olaraq, yalnız səkkiz aydan sonra yenidən maşın sürə bildim. Müalicəvi idmanda düz yerimək kimi baza hərəkətlərini öyrəndim. Xəsarətlərin məni sındırmağına izin verməməyə qərarlı idim. Amma reabilitasiya yolunda ümitsizlik hiss etdiyim çoxsaylı hallar oldu.

Bir ildən sonra beysbol meydançasına qayıdanda hələ nə qədər çətinliyin öhdəsindən gəlməli olduğumu əzabla dərk etdim. Beysbol həmişə həyatımın çox vacib hissəsi olub. Atam “Sent Luis Kardinalsın” tərkibində Kiçik beysbol liqasında oynayıb. Mən də peşəkar oynamağı arzulayırdım. Reabilitasiya aylarından sonra hər şeydən çox beysbola qayıtmağa çalışırdım.

Amma qayıdış o qədər də asan olmadı. Mövsüm açılanda kollecın beysbol komandasından çıxarılan yeganə yunior idim. Məni təhsilin

ikinci ilində olan uşaqların oynadığı yunior komandasına göndərdilər. Dörd yaşından beysbol oynayırdım. İdmana bu qədər zaman və güc sərf etmiş bir adam üçün komandadan çıxarılmıq alçalıcı idi. Bunun baş verdiyi günü çox gözəl xatırlayıram. Maşında oturub ağlayır və boş yerə radioda əhvalımı az da olsa, yaxşılaşdıracaq mahnı axtarırdım.

Şübhə və öz gücümə inamsızlıqla dolu bir ildən sonra, nəhayət, məzunların komandasına girə bildim. Amma meydana nadir hallarda çıxırdım. Ümumilikdə bu komandanın heyətində on bir inninq oynadım. Bu, bir bütöv oyundan bir qədər çox demək idi. Yuxarı sinif şagirdlərinin komandasında parlaq karyeram olmamasına baxmayaraq, hələ də yaxşı oyunçu olacağıma inanırdım. Dərk etdim ki, müsbət dəyişikliklərə nail ola biləcək yeganə insan özüməm. Dönüş anı xəsarətdən iki il sonra Denison Universitetinə daxil olanda yaşandı. Bu, yeni həyatın başlanğıcı idi. Məhz kollec kiçik vərdişlərin heyrətamiz gücünü aşkar etdiyim ilk yer idi.

VƏRDİŞLƏR HAQQINDA NECƏ ÖYRƏNDİM

Kollecə daxil olmaq həyatımda qəbul etdiyim ən yaxşı qərarlardan biri oldu. Beysbol komandasında yer aldım, yeni oyunçu kimi siyahının ən axırında olsam da, məmnun idim. Məktəb illərimin çətinliklərinə baxmayaraq, hər necə olsa, kollecın idman komandasının üzvü ola bilmişdim.

İstənilən halda yaxın gələcəkdə beysbol komandasında tam həcmli oynamaq fikrim yox idi. Ona görə də fikrimi həyatımı qaydasına salmaq üzərində cəmləşdirdim. Kurs yoldaşlarım gec yatır və video oyunlara çox vaxt sərf edirdilər, mən isə yuxu ilə bağlı faydalı vərdişlər formalaşdırıb hər axşam erkəndən yatırdım. Tələbə yataqxanasının yöndəmsiz mühitində yaşamağıma baxmayaraq, otağı təmiz və səliqəli saxlamağa xüsusi diqqət ayırırdım. Vərdişlərimdəki bu dəyişikliklər çox kiçik görünsə də, həyatım üzərində nəzarət hissi verirdi. Özünə əminlik hissim qayıtmışdı. Artmaqda olan bu inam təhsilimə də sirayət etdi və

bu sahədə də vərdişlərimi yaxşılaşdırma bildim. Nəticədə təhsilimin birinci ilinin nəticələrinə görə ən yaxşı qiymətlərə nail oldum.

Vərdiş müntəzəm olaraq təkrarlanan və əksər hallarda avtomatik baş verən davranış və ya fəaliyyətdir. Hər semestr keçdikcə təhsilimin başlanğıcında ağılıma belə gəlməyən nəticələrə gətirib çıxaran əhəmiyyətsiz olsa da, daimi vərdişlər qazanırdım. Məsələn, həyatımda ilk dəfə həftədə bir dəfə ştanq qaldırmağı özümə vərdiş etdim. Nəticədə növbəti illərdə 193 sm. boy ilə 77 kq-lıq lələk kimi yüngül cavan oğlandı 90 kq-lıq atletik bədən quruluşuna malik kişiyyə çevrildim.

İkinci mövsümdə pitçerlər arasında aparıcı mövqə tutdum. Üçüncü kursun əvvəlində məni komandanın kapitanı seçdilər. Mövsümün sonunda isə yığma komandaya düşə bildim. Ümumilikdə yuxu, təhsil və güc məşqləri sahəsindəki vərdişlərim təhsilimin son kursunda real nəticə verməyə başladı.

Üzümə beysbol bitası ilə zərbə alaraq xəstəxanaya çatdırılıb süni koma keçirəndən altı il sonra Denison Universitetinin kişi idmançıları arasında ən yaxşısı elan olundum və Amerika universitet komandası ESPN-in oyunçusu oldum. Bu şərəf ölkə üzrə, sadəcə, 33 oyunçuya nəsis ola bilərdi. Təhsilimin bitməsinə yaxın adım səkkiz kateqoriya üzrə kollecin rekordlar kitabına düşmüşdü. Elə həmin il universitetin ən ali mükafatı olan rektor medalına layiq görüldüm.

Ümid edirəm, hekayəmin lovğalanmaq kimi göründüyünə görə oxucular məni bağışlayar. Düzünü desəm, idman karyeramda əfsanəvi və ya tarixi nailiyyətlər olmayıb. Mən peşəkar oyunçu ola bilmədim. Buna baxmayaraq, həmin illərə nəzər salanda əhəmiyyətli nəticələrə nail olduğumu və öz imkanlarımı açma bildiyimi düşünürəm. Əminəm ki, bu kitabda təqdim olunan ideya oxucularıma da öz imkanlarını açmaqda kömək edəcək.

Bütün həyatımız boyu çətinliklərlə qarşılaşırıq. Mənim üçün xəsarət belə bir çətinlik, rehabilitasiya təcrübəsi isə vacib dərslər oldu: anladım ki, uzun müddət ərzində müəyyən vərdişlərə əməl etsəniz, ilk baxışda əhəmiyyətsiz görünən dəyişikliklər nəzərəcərpacaq nəti-

cələrə gətirib çıxara bilər. Hamımız uğursuzluq və çətinliklərlə qarşılaşırıq. Amma uzunmüddətli perspektivdə həyatımızın keyfiyyəti vərdişlərimizin keyfiyyətindən asılı olur. Vərdişlərinizi saxlayaraq davamlı nəticələrə nail olacaqsınız. Lakin onları yaxşı tərəfə dəyişsəniz, qarşınızda sərhədsiz imkanlar açılacaq.

Ola bilsin, bir gün içində inanılmaz uğura nail olan insanlar var. Amma şəxsən mən beləsini tanımıram, özüm isə dəqiq onlardan deyiləm. Mənim süni koma vəziyyətindən universitet komandasının oyunçu mövqeyinə qədər səyahətimdə hansısa bir dönüş anı olmadı: çoxsaylı belə dönüş anları oldu. Bu, tədricən baş verən inkişaf, kiçik qələbələrin və cüzi nailiyyətlərin uzun seriyası idi. İnkişafa nail olmanın yeganə yolu – və yeganə seçimim – kiçik addımlar siyasətiydi. Bir neçə ildən sonra şəxsi iş həyatıma və bu kitab üzərində işə başlayanda da eyni fəaliyyət yolunu seçdim.

BU KİTABI NECƏ VƏ NƏ ÜÇÜN YAZDIM

2012-ci ilin noyabrında *jamesclear.com* saytında məqalələr dərc etməyə başladım. Uzun illər ərzində vərdişlərlə bağlı təcrübələrimdən qeydlər götürürdüm. Nəhayət, özümü bəzi nəticələri başqa insanlarla bölüşməyə hazır hiss etdim. Hər yeni məqaləni bazar ertəsi və cümə axşamı yayımlayırdım. Bu kiçik vərdiş bir neçə ay ərzində ilk min abunəçinin toplanmasına, 2013-cü ilin sonunda isə otuz mindən çox izləyici kütləsinin yaranmasına gətirib çıxardı. 2014-cü ildə izləyicilərin sayı 100 mini ötdü. Bu da onu şəbəkədə ən sürətli yetişən qaynaqlardan birinə çevirdi. İki il əvvəl bu bloqu aparmağa başlayanda özümü saxtakar kimi hiss edirdim. Amma tədricən vərdişlər üzrə ekspert kimi məşhurluq qazanırdım. Bu, bir tərəfdən mənə xoş həyəcan verən, digər tərəfdən isə müəyyən narahatlıq gətirən yeni cəhət idi. Mən heç vaxt özümü bu sahənin bilicisi hesab etməmişəm. Özümü daha çox oxucularla birlikdə təcrübə keçən şəxs kimi görmüşəm.