

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? Başqa 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 dağdır. Elmi məlumatlar, tədqiqat nəticələri, şəxsi və uğurlu insanların təcürübəsinə 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, 2021, 320 səh.

Janr: özünüinkişaf
Yaş qrupu: 14+
Ölçü: 145x210 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 01.10.2024

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi: Aygün Çırpanlı
Redaktor: Hədiyyə Şəfaqət
Korrektorlar: Şəhla Yarıbəyli
Ülviyyə Emin
Texniki redaktor: Aygül Yelmarlı
Mətn dizaynı: Günay Seyidli
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 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
© 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.

MÜNDƏRİCAT

Giriş: Mənim hekayəm	11
----------------------------	----

Əsas prinsiplər

Niyə kiçik dəyişikliklər nəhəng nəticələrə gətirib çıxarır?

1. Atomik vərdişlərin heyrətamiz gücü	25
2. Vərdişlər necə eynilik yaradır (və əksinə)	43
3. 4 sadə addımla ən yaxşı vərdişlərin formalaşdırılması.....	58

Birinci qanun

Aşkarlıq gətirin

4. Zahirən pis görünən insan	75
5. Yeni vərdiş formalaşdırmağın ən yaxşı üsulu	84
6. Motivasiyanın əhəmiyyəti şişirdilib: əsas əhatədir	96
7. Özünə nəzarətin sirri	107

İkinci qanun

Cazibə qatn

8. Vərđiđi necə cəlbedici etməli?116
9. Vərđiđlərin formalaşmasında ailə və dostların rolu128
10. Pis vərđiđlərin səbəbini necə tapıb ləğv etməli?139

Üçüncü qanun

Sadələşdirin

11. Aramla gedirik, geriyə yol yoxdur155
12. Ən az cəhd qanunu162
13. İki dəqiqə qaydası172
14. Yaxşı vərđiđləri qaçılmaz, pisləri qeyri-mümkün etməyin yolları181

Dördüncü qanun

Məmnunluq gətirin

15. Davranış dəyişikliyinə əsas qaydaları195
16. Hər gün yaxşı vərđiđlər207
17. Vərđiđe yiyələnməkdə dostların köməyi218

Mütərəqqi taktikalar

Tənhalıqdan necə xilas olmalı?

Həqiqətən, əla olmaq yaxşıdır!

18. İstedad haqqında həqiqət (genlər nə zaman vacibdir, nə zaman yox?)	231
19. Qoldiloks qaydası: işdə və həyatda necə motivasiyalı qalmalı?	243
20. Yaxşı vərdislərin əks tərəfi	251
Son. Sırr: uzunmüddətli nəticələrə necə nail olmalı?	263

Əlavə

Daha nə oxumalı?	269
Dörd qanundan kiçik dərslər	270
Bu ideyaları iş həyatına necə tətbiq etməli?	276
Bu ideyaları uşaq tərbiyəsinə necə tətbiq etməli?	277
Minnətdarlıq	278
Qeydlər	281
İndeks	315

ATOMİK VƏRDİŞLƏR

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

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 nalabən-zər 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 etmirdim.

Müəllimim çiyinlərimdən tutdu, birlikdə tibb bacısının otağına doğru uzun yol başladı. Meydanı keçib tərədən düşdük və məktəbə çatdıq. Kiminsə əli məni dəstəkləyərək yığılmağa 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 kələ-kötür 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