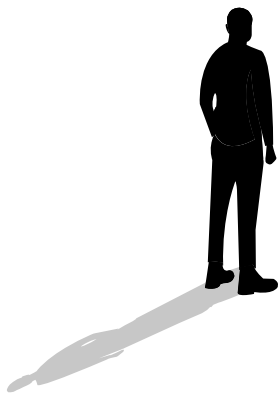
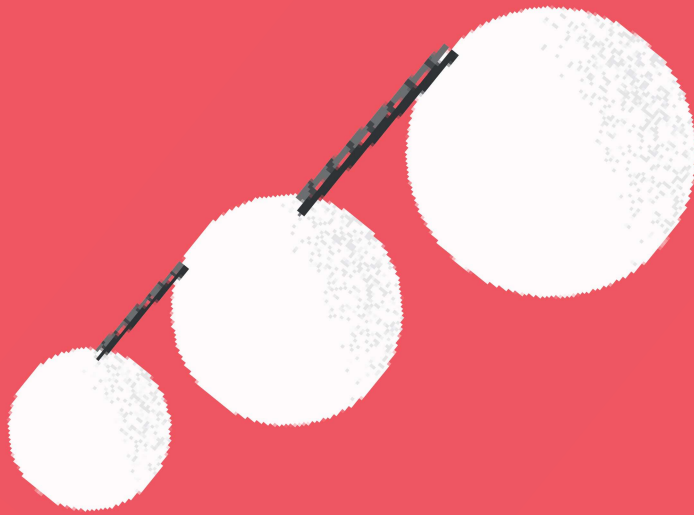




نقل قول های اتمی



سرشناسه: کلیر، جیمز

Clear, James

عنوان و نام پدیدآور: نقل قول‌های اتمی / جیمز کلیر؛ مترجم علی دینی.

مشخصات نشر: تهران: ویان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۵۲ ص.

شابک: ۳-۵۰-۵۳۳۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخش‌هایی از یادداشتهای نویسنده در Jameclear.com است.

موضوع: عادت

Habit

ترک عادت

Habit breaking

رفتار-- تغییر و تعدیل

Behavior modification

کلمات قصار

Quotations

شناسه افزوده: دینی، علی، ۱۳۷۰-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۳۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۵۸۳۷۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نقل قول های اتمی

جیمز کلیر | ترجمه‌ی علی دینی

نقل قول های اتمی

نویسنده: جیمز کلیبر

مترجم: علی دینی

ویراستار: احسان خانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۵۰-۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: پیشگامان

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان



• کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

• آدرس: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای ژاندارمری، نرسیده به منبری جاوید،

پلاک ۱۱۷، طبقه ی سوم، واحد ۳

 viaanbook@gmail.com

 [vian_publication](https://www.instagram.com/vian_publication)

 ۰۲۱-۶۶۴۸۰۰۱۷

 vianbook.ir

فهرست

۷	نقل قول هایی از کتاب عادت های اتمی
۱۳	نقل قول های عمیق
۲۳	نقل قول های الهام بخش
۳۳	نقل قول های انگیزشی
۳۹	نقل قول های موفقیت
۴۵	نقل قول های زندگی

نقل قول هایی از کتاب عادت های اتمی

- گاهی آدم‌ها درگیر این واقعیت می‌شوند که محدودیت‌هایی دارند؛ آن قدر که دیگر تلاش چندانی نمی‌کنند تا از این محدودیت‌ها فراتر روند.
- اولین اشتباه هیچ‌وقت شما را نابود نمی‌کند، بلکه تکرار اشتباهاتی که به دنبال آن می‌آیند شما را از بین می‌برند. هر خطایی می‌تواند تصادفی رخ دهد؛ ولی برای بار دوم، عادت جدیدی در شما شکل می‌گیرد.
- وقتی در پی یافتن برنامه‌ی مطلوبی هستید، به راحتی درگیر جزئیات می‌شوید: سریع‌ترین راه کاهش وزن، بهترین برنامه برای عضله‌سازی، بهترین ایده برای شغل دوم. آن قدر غرق یافتن بهترین روش می‌شوید که هیچ‌وقت فرصت اقدام کردن را پیدا نمی‌کنید. به گفته ولتر: «خوب دشمن عالی است».
- وقتی دانشمندان افرادی را تحلیل می‌کنند که خودکنترلی فوق‌العاده‌ای دارند، متوجه می‌شوند که آن‌ها با کسانی که در این زمینه با مشکل مواجه هستند، تفاوتی ندارند، بلکه مسئله این است که افراد «منضبط»

زندگی‌شان را به شکل بهتری سروسامان می‌دهند و به اراده‌ی قهرمانانه و خودکنترلی نیازی ندارند.

- هر وقت می‌خواهید رفتارتان را تغییر دهید، خیلی ساده از خودتان بپرسید: چطور آن را بروز دهم؟ چگونه جذاب‌تر کنم؟ چگونه انجامش آسان‌تر شود؟ چگونه آن را به نحو‌راضی‌کننده‌تری نشان دهم؟
- هر روز ممکن است به دلیل مشغله‌ها، خستگی، کلافگی یا صدها دلیل دیگر، با عادت‌هایی دست به‌گریبان باشید. اگر در طولانی‌مدت نمی‌توانید به چیزی عادت کنید، دلیل اصلی‌اش این است که تصویر ذهنی شما از خودتان مانع این کار می‌شود. به خاطر همین نمی‌توانید بیش از حد به یک وجه از هویت‌تان وابسته شوید. پیشرفت نیازمند این است که آموخته‌های قبلی را از ذهن خود پاک کنید. برای این که بتوانید به بهترین خودتان تبدیل شوید، باید مدام باورهای خود را اصلاح کنید و هویت‌تان را ارتقاء و گسترش دهید.
- اگر درباره‌ی عامل اشتباهتان در گذشته تغییر عقیده ندهید، آنگاه تغییر عادات تقریباً ناممکن است؛ چون در این صورت شما فردی هستی که هدف و برنامه‌ی جدیدی دارید؛ ولی خودتان تغییری نکرده‌اید.
- وقتی به جای فرایند بر نتیجه متمرکز باشید، نیازی نیست برای خوشحال بودن منتظر بمانید. هر زمان که سیستم‌تان شروع به کار کرد، احساس رضایت می‌کنید. یک سیستم عالی می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد و لزوماً همان چیزی نباشد که تصور می‌کنید.
- فرضیه‌ی ضمنی در پس هر هدفی این است: «هر موقع به هدفم برسم، خوشحال خواهم بود». ایراد چنین ذهنیتی این است که همیشه تا رسیدن به مرحله‌ی دلخواه خوشحالی‌تان را به تعویق می‌اندازید.

- اگر ناراحتید که چرا با تمام سخت‌کوشی و تلاشتان به نتیجه نمی‌رسید، مانند این است که یک تکه یخ را در دمای بیست و پنج تاسی و یک درجه حرارت دهید و منتظر ذوب شدن آن باشید. در واقع، تلاش‌های شما به هدر نرفته است؛ چون یخ در دمای سی و دو درجه ذوب می‌شود (چه می‌دانید! شاید شما در یک قدمی موفقیت باشید).
- پیامدها مقیاس عادت‌های شما هستند. ارزش خالص دارایی‌تان مقیاسی برای عادت‌های مالی‌تان است؛ وزن‌تان نتیجه‌ی مقیاس عادت‌های غذایی شماست. معلومات‌تان مقیاس عادت‌های یادگیری شماست. بی‌نظمی شما مقیاس عادت‌های تمیزکاری شماست. به هر آنچه تکرارش می‌کنید، دست پیدا خواهید کرد.
- تصمیمی که ۱ درصد بهتر یا بدتر باشد، در لحظه اهمیت زیادی ندارد؛ ولی اگر زمان بگذرد و عمرتان سپری شود، متوجه می‌شوید که تفاوت میان آن چیزی است که هستید و آن چیزی که می‌توانستید باشید. موفقیت حاصل عادت‌های روزمره است، نه تحولی که یک بار در زندگی اتفاق می‌افتد.
- بزرگ‌ترین تهدید برای موفقیت خستگی و بی‌حوصلگی است نه شکست خوردن. ما از عادات مان خسته می‌شویم، چون دیگر از آن‌ها لذتی نمی‌بریم. پیامدها همان چیزهایی هستند که انتظارش را داریم. وقتی عادت‌ها برایمان عادی شوند، از مسیر پیشرفت منحرف می‌شویم و در پی کار جدیدی می‌رویم.
- شکل‌هایی انگیزه‌ی درونی، زمانی رخ می‌دهد که یک عادت به بخشی از هویت شما تبدیل می‌شود. این‌که بگویید «من از آن آدم‌هایی هستم که این نتیجه را می‌خواهم» با این جمله که «من چنین آدمی هستم» خیلی تفاوت دارد.

- کارهای شما نشان می‌دهند که واقعاً در پی چه چیزی هستید. اگر مدام بگویید که کاری اولویت شماست؛ ولی در جهت انجام آن اقدامی نکنید، یعنی واقعاً آن را نمی‌خواهید. وقت آن رسیده که با خودتان روراست باشید. آن چه انجام می‌دهید، انگیزه‌های واقعی شما را آشکار می‌کنند.
- هرچقدر بیشتر به جنبه‌ی خاصی از هویت خود احساس غرور داشته باشید، انگیزه‌ی بیشتری برای حفظ عادت‌های مربوط به دارید. اگر به مدل موهایتان افتخار می‌کنید، هر نوع عادتی برای مراقبت و حفظ آن را در خود توسعه می‌دهید. اگر به حجم بازوهایتان افتخار می‌کنید، هرگز تمرین بالاتنه را فراموش نمی‌کنید. اگر به شال‌گردن‌هایی که می‌بافید افتخار می‌کنید، احتمالاً در طول هفته زمان زیادی را به این کار اختصاص می‌دهید. وقتی پای غرور در میان باشد، عادت‌های خود را با چنگ و دندان حفظ می‌کنید.
- مقصود از سیستم‌سازی و هدف‌گذاری این است که بازی را ادامه دهیم و برنده شویم. تفکر واقعی و بلندمدت هدفی ندارد. در این جا منظورم دستاورد به خصوصی نیست، بلکه ماجرا بر سر چرخه‌ای بی‌پایان از اصلاحات و پیشرفت‌های مداوم است. در نهایت، پایبندی به فرایند است که میزان پیشرفت شما را مشخص می‌کند.
- دنیای خودتان را طراحی کنید، نه اینکه صرفاً یک مصرف‌کننده باشید.
- تمام چیزهای بزرگ از چیزهای کوچک شکل می‌گیرند. بذرها عادت‌های یک تصمیم بسیار کوچک است؛ ولی با تکرار آن است که بذرها عادت رشد می‌کند، ریشه‌ها محکم می‌شوند و شاخه‌ها رشد می‌کنند. ترک یک عادت بد، درست مانند این است که یک بلوط استوار را از ریشه درآوریم. ایجاد یک عادت خوب مانند این است که هر روز یک گل لطیف را بکاریم.