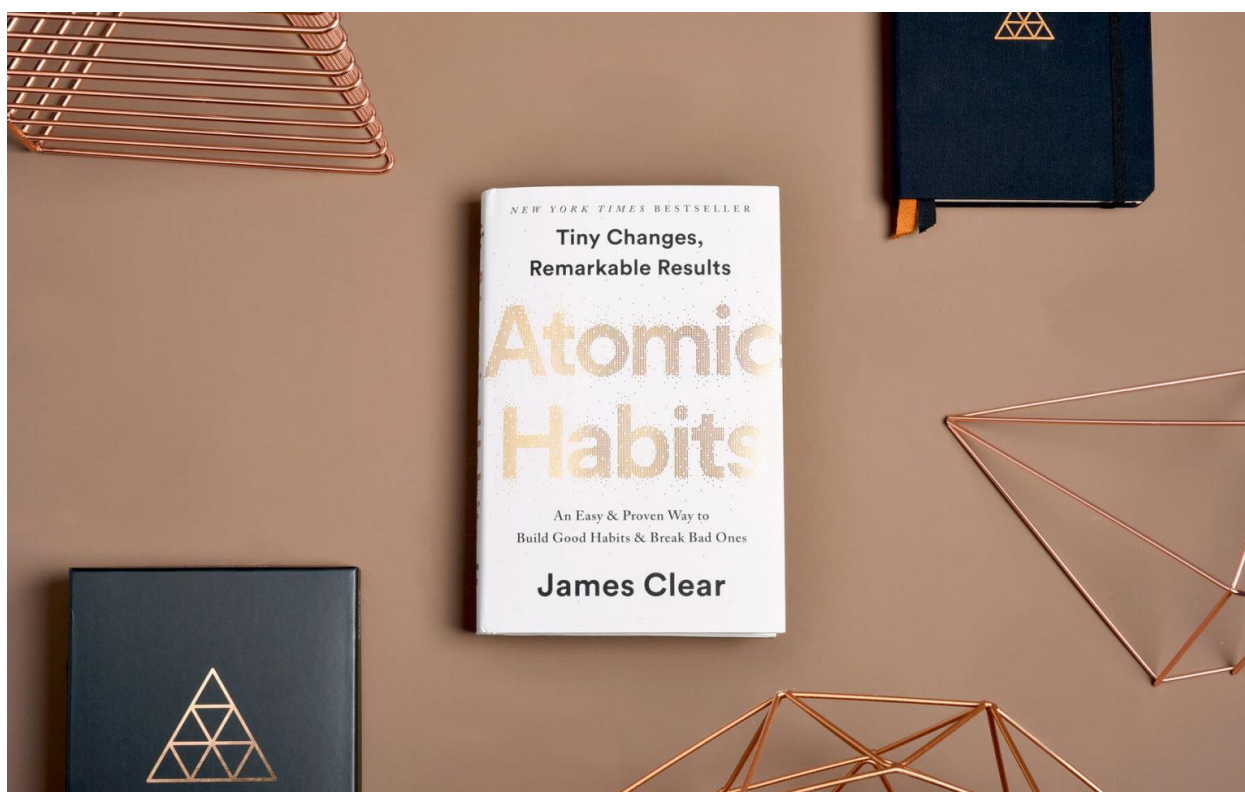


خلاصه کتاب عادت های اتمی

جیمز کلیر



بلوویرا یک تیم طراحی سایت و دیجیتال مارکتینگ است که خدمات مختلفی را در زمینه راه اندازی کسب و کار آنلاین ارائه می دهد. خدمات بلوویرا عبارتند از:

-طراحی سایت

-سئو و بهینه سازی سایت

-پشتیبانی سایت

-مشاوره سئو

-مشاوره کسب و کار

-تولید محتوای متنی

-آموزش های رایگان و کاربردی در زمینه های مختلف کسب و کار اینترنتی

-ترجمه و راست چین کردن قالب وردپرس

-طراحی سایت به زبان انگلیسی

بلوویرا با تجربه پنج ساله در این حوزه، می تواند راه حل های با کیفیت و منحصر به فرد را برای شما فراهم کند. شما می توانید با دیدن نمونه کار های بلوویرا، پروژه خود را به تیم ما بسپارید و از خدمات آنلاین ما بهره مند شوید.

کتاب در سه جمله

عادت اتمی یک تمرین یا روال منظم است که نه تنها کوچک و آسان است، بلکه منبع قدرت باورنکردنی است. جزء سیستم رشد مرکب عادت های بد بارها و بارها تکرار می شوند نه به این دلیل که نمی خواهید تغییر کنید، بلکه به این دلیل که سیستم اشتباهی برای تغییر دارید. تغییراتی که در ابتدا کوچک و بی اهمیت به نظر می رسند، اگر بخواهید سال ها به آنها پایبند باشید، نتایج قابل توجهی را به همراه خواهند داشت.

پنج ایده بزرگ

- عادات، منافع مرکب بهبود خود هستند.
- اگر نتایج بهتری می خواهید، پس هدف گذاری را فراموش کنید. در عوض روی سیستم خود تمرکز کنید.
- موثرترین راه برای تغییر عادات این است که روی آنچه می خواهید به دست آورید تمرکز نکنید، بلکه روی کسی که می خواهید تبدیل شوید تمرکز کنید.
- چهار قانون تغییر رفتار مجموعه ساده ای از قوانین است که می توانیم از آنها برای ایجاد عادات بهتر استفاده کنیم. آنها عبارتند از (1) آن را آشکار می کنند، (2) آن را جذاب می کنند، (3) آن را آسان می کنند، و (4) آن را راضی می کنند.
- محیط زیست دست نامرئی است که رفتار انسان را شکل می دهد.

خلاصه کتاب عادت های اتمی

فصل 1: قدرت شگفت انگیز عادت های کوچک

جیمز کلییر می گوید: “موفقیت محصول عادات روزانه است نه تغییراتی که یک بار در زندگی اتفاق می افتد.”

“شما باید بیشتر نگران مسیر فعلی خود باشید تا نتایج فعلی خود.”

((نتایج شما معیاری از عادات شما هستند. دارایی خالص شما معیاری برای سنجش عادت های مالی شما است. وزن شما معیار تاخیری عادات غذایی شماست. دانش شما معیاری برای سنجش عادت های یادگیری شما است. بهم ریختگی شما معیاری برای سنجش عادت های تمیز کردن شما است. شما همان چیزی را که تکرار می کنید به دست می آورید))

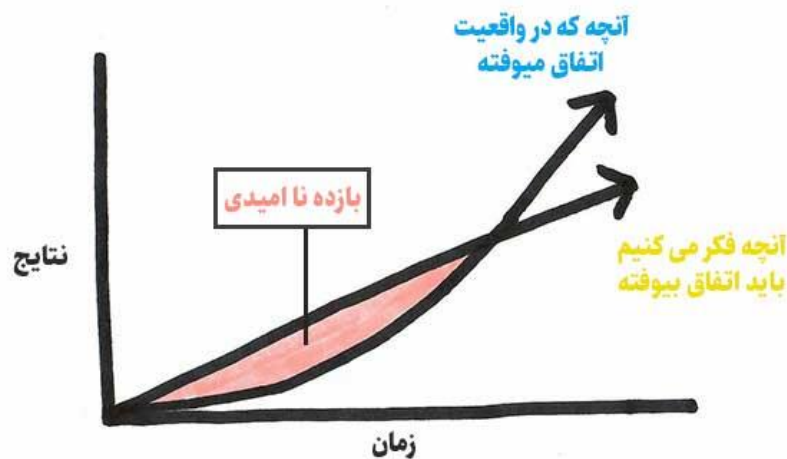
((زمان فاصله بین موفقیت و شکست را بزرگتر می کند. هر چه به آن بخوری چند برابر می کند. عادت های خوب زمان را متحد شما می کند. عادت های بد زمان را دشمن شما می کند))

اهداف در مورد نتایجی هستند که می خواهید به دست آورید. سیستم ها در مورد فرآیندهایی هستند که به آن نتایج منجر می شوند.

اگر می خواهید پیش بینی کنید که در زندگی به کجا می رسید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که منحنی دستاوردها یا ضررهای کوچک را دنبال کنید و ببینید که چگونه انتخاب های روزانه تان ده یا بیست سال بعد ترکیب می شوند.

“لحظه های پیشرفت اغلب نتیجه بسیاری از اقدامات پیشین است که پتانسیل لازم برای ایجاد یک تغییر اساسی را ایجاد می کند.”

اگر در تلاش برای ایجاد یک عادت خوب یا ترک عادت بد هستید، به این دلیل نیست که توانایی خود را برای بهبود از دست داده اید. اغلب به این دلیل است که هنوز از آنچه جیمز می گوید، «فلات پتانسیل نهفته یا مرحله ظرفیت پنهان» عبور نکرده اید. وقتی از فلات پتانسیل نهفته عبور کردید، مردم آن را موفقیت یک شبه می نامند.



بلو ویرا
BluVira.com

نمودار فلات پتانسیل نهفته یا مرحله ظرفیت پنهان

تعریف فلات پتانسیل نهفته:

احتمالاً نحوه شکل‌گیری همه عادات مشابه هم هستند. تغییر در عادات، معمولاً تا وقتی که به لبه بحرانی برسید و عملکرد شما متحول شود، تغییر خاصی ایجاد نمی‌کند. پس در مرحله اولیه و میانی، در هر تلاشی معمولاً بازه‌ی ناامیدی وجود دارد. هنگامی که تلاش‌هایمان در روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌های اول بی‌فایده و بی‌نتیجه هستند؛ می‌تواند اغلب ناامید کننده باشد. همه ما انتظار داریم که به روش خطی پیشرفت کنیم. اما جیمز کلیر طبق نمودار بیان می‌کند که اگر برای یادگیری عادت‌ی تلاش می‌کنید و پیروز نمی‌شوید؛ آگاه باشید که دلیل آن نداشتن توانایی‌های لازم یا اراده نیست. بلکه هنوز به مرحله ظرفیت پنهان یا «فلات پتانسیل نهفته» نرسیده‌اید. کلیر اعتقاد دارد، قدم‌های کوچکی که برداشته‌اید هدر نرفته‌اند. بلکه ذخیره شده‌اند و به زودی نتیجه آن‌ها را می‌بینید.

“هدف از تعیین اهداف، بردن بازی است. هدف از ساختن سیستم ها ادامه بازی است. تفکر بلندمدت واقعی، تفکر بدون هدف است. این در مورد هیچ دستاورد واحدی نیست. این در مورد چرخه پالایش بی پایان و بهبود مستمر است.

“در نهایت، این تعهد شما به فرآیند است که پیشرفت شما را تعیین می کند.”

“عادت ها منافع مرکب برای بهبود خود هستند.”

“در طولانی مدت، 1 درصد بهتر شدن در روز اهمیت زیادی دارد.”

“عادت ها شمشیر دو لبه هستند. آنها می توانند به نفع شما یا علیه شما عمل کنند، به همین دلیل است که درک جزئیات ضروری است.

تغییرات کوچک اغلب تا زمانی که از آستانه بحرانی عبور نکنید، هیچ تفاوتی ایجاد نمی کنند. شما باید صبور باشید.

عادت اتمی عادت کوچکی است که بخشی از یک سیستم بزرگتر است. همانطور که اتم ها بلوک های سازنده مولکول ها هستند، عادات اتمی نیز بلوک های سازنده نتایج قابل توجه هستند.

“اگر می خواهید نتایج بهتری داشته باشید، پس هدف گذاری را فراموش کنید. در عوض روی سیستم خود تمرکز کنید.

“شما به سطح اهداف خود نمی رسید. شما به سطح سیستم های خود سقوط می کنید.

فصل 2: چگونه عادات شما هویت شما را شکل می دهد (و بالعکس)

“تغییر عادات ما به دو دلیل چالش برانگیز است: (1) ما سعی می کنیم چیز اشتباه را تغییر دهیم و (2) ما سعی می کنیم عادات خود را به روشی اشتباه تغییر دهیم.”

“سه لایه تغییر رفتار وجود دارد: تغییر در نتایج شما، تغییر در فرآیندهای شما، یا تغییر در هویت شما.”

«نتایج مربوط به چیزی است که به دست می آورید. فرآیندها مربوط به کاری است که شما انجام می دهید. هویت چیزی است که شما به آن اعتقاد دارید.»

“با عادات مبتنی بر نتیجه، تمرکز بر آنچه می خواهید به دست آورید است. با عادات مبتنی بر هویت، تمرکز بر روی فردی است که می خواهید تبدیل شوید.”

“شکل نهایی انگیزه درونی زمانی است که یک عادت بخشی از هویت شما شود.”

«این یک فرآیند دو مرحله ای ساده است: نوع فردی را که می خواهید باشید، تعیین کنید. با بردهای کوچک آن را به خود ثابت کنید.»

“از خود پرسید، “چه کسی می تواند به نتیجه ای که می خواهم برسد؟”

“موثرترین راه برای تغییر عادات خود این است که روی آنچه می خواهید به دست آورید تمرکز نکنید، بلکه روی کسی که می خواهید تبدیل شوید تمرکز کنید.”

«هویت شما از عادات شما پدیدار می شود. هر عملی رای است برای نوع فردی که می خواهید تبدیل شوید.»

“برای تبدیل شدن به بهترین نسخه از خود مستلزم این است که به طور مداوم باورهای خود را ویرایش کنید و هویت خود را ارتقا دهید و گسترش دهید.”

دلیل واقعی اهمیت عادات به این دلیل نیست که می توانند نتایج بهتری برای شما به ارمغان بیاورند (اگرچه می توانند این کار را انجام دهند)، بلکه به این دلیل است که می توانند باورهای شما را در مورد خودتان تغییر دهند.

فصل 3: چگونه در 4 مرحله ساده عادات بهتر بسازیم

هر زمان که می خواهید رفتار خود را تغییر دهید، از خود پرسید:

چگونه می توانم آن را آشکار کنم؟

چگونه می توانم آن را جذاب کنم؟

چگونه می توانم آن را آسان کنم؟

چگونه می توانم آن را رضایت بخش کنم؟

عادت رفتاری است که به اندازه کافی تکرار شده است تا خودکار شود.

هدف نهایی عادت ها حل مشکلات زندگی با کمترین انرژی و تلاش است.

هر عادت را می توان به یک حلقه بازخورد تقسیم کرد که شامل چهار مرحله

است: محرک، اشتیاق، پاسخ و پاداش.

چهار قانون تغییر رفتار مجموعه ساده ای از قوانین است که می توانیم برای ایجاد

عادات بهتر از آنها استفاده کنیم. عبارتند از:

آن را آشکار می کنند،

آن را جذاب می کنند،

آن را آسان می کنند،

فصل 4: مردی که خوب به نظر نمی رسید

اگر در تعیین نحوه ارزیابی یک عادت خاص مشکل دارید، از خود پرسید: آیا این رفتار به من کمک می کند تا آن گونه باشم که می خواهم؟ آیا این عادت به هویت مورد نظر من رای می دهد یا مخالف آن است؟

با تمرین کافی، مغز شما نشانه هایی را دریافت می کند که نتایج خاصی را بدون فکر کردن آگاهانه در مورد آن پیش بینی می کند.

وقتی عادت های ما خودکار می شوند، دیگر به کاری که انجام می دهیم توجه نمی کنیم.

فرآیند تغییر رفتار همیشه با آگاهی شروع می شود. قبل از اینکه بتوانید عادت های خود را تغییر دهید باید از عادت های خود آگاه باشید.

اشاره کردن و اعلام کردن، سطح آگاهی شما را از یک عادت ناخودآگاه به سطح خودآگاه تر افزایش می دهد.

می توانید با کارت امتیاز دهی عادت ها، برای آگاهی بیشتر از رفتار خود استفاده کنید.

فصل 5: بهترین راه برای شروع یک عادت جدید

قانون اول تغییر رفتار: آن را آشکار کنید.

بسیاری از مردم فکر می کنند که فاقد انگیزه هستند، در حالی که چیزی که واقعاً فاقد آن هستند، آشکار و واضح نبودن آن است.

یکی از بهترین راه ها برای ایجاد یک عادت جدید این است که عادت فعلی را که قبلاً هر روز انجام می دادید شناسایی کنید و سپس رفتار جدید خود را در اولویت بالاتری از آن قرار دهید. به این روش انباشتن عادت می گویند.

فرمول انباشتن عادت این است: بعد از [عادت فعلی]، [عادت جدید] را انجام خواهم داد.

مشخص کردن محل و زمان ایده عال برای انجام یک رفتار، موثر ترین عامل تحریک کننده محسوب می شوند.

با کمک راهکار مکتوب کردن هدف می توان رفتار تازه ای را با زمان و محل مشخصی تطبیق داد.

پیاده سازی عادت یعنی انجام رفتار مشخصی در زمان و محل معین.

فصل 6: انگیزه بیش از حد ارزیابی می شود

محیط زیست اغلب اهمیت بیشتری دارد

محیط عامل نامرئی است که رفتار انسان را شکل می دهد.

نقطه شروع هر رفتاری یک عامل تحریک کننده است و آن هایی بیشتر و بهتر جلب توجه می کنند که در معرض دید ما قرار داشته باشند.

نشانه های عادات خوب را در محیط خود آشکار کنید.

ایجاد عادات جدید در یک محیط جدید آسان تر است زیرا با نشانه های قدیمی مبارزه نمی کنید.

فصل 7: راز خودکنترلی

وارونگی قانون اول تغییر رفتار، نامرئی کردن آن است.

“وقتی عادت‌های شکل گرفت، بعید است که فراموش شود.”

«افراد با کنترل نفس بالا معمولاً زمان کمتری را در موقعیت‌های وسوسه‌انگیز می‌گذرانند. اجتناب از وسوسه آسان‌تر از مقاومت در برابر آن است.»

یکی از عملی‌ترین راه‌ها برای از بین بردن یک عادت بد، کاهش قرار گرفتن در معرض نشانه‌هایی است که باعث آن می‌شود.

“خودکنترلی یک استراتژی کوتاه مدت است، نه بلند مدت.”

فصل 8: چگونه یک عادت را مقاومت ناپذیر کنیم

“قانون دوم تغییر رفتار آن را جذاب می‌کند.”

“هر چه یک فرصت جذاب‌تر باشد، احتمال ایجاد عادت بیشتر است.”

«عادات یک حلقه بازخورد مثبتی بر دوپامین هستند. هنگامی که دوپامین افزایش می‌یابد، انگیزه ما برای عمل نیز افزایش می‌یابد.

«این انتظار پاداش است – نه تحقق آن – که ما را وادار به اقدام می‌کند. هر چه انتظار بیشتر باشد، افزایش دوپامین بیشتر است.»

وسوسه یکی از راه‌های جذاب‌تر کردن عادت‌های شماسه است. استراتژی این است که کاری را که می‌خواهید انجام دهید با عملی که باید انجام دهید جفت کنید.

فصل 9: نقش خانواده و دوستان در شکل دادن به عادات شما

“فرهنگی که ما در آن زندگی می کنیم تعیین می کند که کدام رفتارها برای ما جذاب هستند.”

ما تمایل داریم عاداتی را بپذیریم که توسط فرهنگ ما ستایش و تایید شده است، زیرا تمایل شدیدی به تناسب و تعلق به قبیله داریم.

ما تمایل داریم عادات سه گروه اجتماعی را تقلید کنیم: نزدیکان (خانواده و دوستان)، افراد زیاد (قبیله) و قدرتمندان (افراد دارای مقام و منزلت).

یکی از موثرترین کارهایی که می توانید برای ایجاد عادات بهتر انجام دهید، پیوستن به فرهنگی است که (1) رفتار مورد نظر شما رفتار عادی است و (2) شما قبلاً چیزی مشترک با گروه دارید.

رفتار عادی قبیله اغلب بر رفتار مطلوب فرد غلبه دارد. بیشتر روزها ترجیح می دهیم با جمعیت اشتباه کنیم تا اینکه حق با خودمان باشیم.

اگر رفتاری بتواند تأیید، احترام و تحسین ما را به دنبال داشته باشد، آن را جذاب می دانیم.

فصل 10: چگونه علت عادات بد خود را بیابید و برطرف کنید

وارونگی قانون دوم تغییر رفتار آن را غیرجذاب می کند.

“هر رفتاری یک ولع سطحی و یک انگیزه اساسی عمیق تر دارد.”

“عادت های شما راه حل های امروزی برای خواسته های باستانی هستند.”

“علت عادات شما در واقع پیشگویی است که قبل از آنهاست. پیش‌بینی منجر به یک احساس می‌شود.

“مزایای اجتناب از یک عادت بد را برجسته کنید تا غیرجذاب به نظر برسد.”

عادات زمانی جذاب هستند که آنها را با احساسات مثبت مرتبط کنیم و زمانی که آنها را با احساسات منفی مرتبط کنیم غیرجذاب هستند. با انجام کاری که از آن لذت می‌برید بلافاصله قبل از یک عادت سخت، یک مراسم انگیزشی ایجاد کنید

فصل 11: آهسته راه بروید، اما هرگز به عقب نروید

“قانون سوم تغییر رفتار این است که آن را آسان کنید.”

“موثرترین شکل یادگیری تمرین است، نه برنامه ریزی.”

“روی اقدام کردن تمرکز کنید، نه اینکه در حرکت باشید.”

“تشکیل عادت فرآیندی است که طی آن یک رفتار از طریق تکرار به تدریج خودکارتر می‌شود.”

“مدت زمانی که یک عادت را انجام داده‌اید به اندازه تعداد دفعاتی که آن عادت را انجام داده‌اید مهم نیست.”

فصل 12: قانون کمترین تلاش

“رفتار انسان از قانون کمترین تلاش پیروی می کند”.

ما طبیعتاً به سمت گزینه ای که به کمترین میزان کار نیاز دارد، گرایش خواهیم داشت.

“محیطی ایجاد کنید که انجام کار تا حد امکان آسان باشد”.

اصطکاک مرتبط با رفتارهای خوب را کاهش دهید. وقتی اصطکاک کم است، عادت ها آسان می شوند.

اصطکاک مرتبط با رفتارهای بد را افزایش دهید. وقتی اصطکاک زیاد است، عادت ها سخت می شوند.

محیط خود را آماده کنید تا اقدامات آینده را آسان تر کنید.

فصل 13: چگونه با استفاده از قانون دو دقیقه جلوی تعلل را بگیریم

هر روز، تعداد انگشت شماری از لحظات وجود دارد که تأثیری بسیار بزرگ به ارمغان می آورد. جیمز از این انتخاب های کوچک به عنوان “لحظه های تعیین کننده” یاد می کند.

“لحظه های تعیین کننده گزینه های موجود را برای خود آینده شما تعیین می کند”.

“یک عادت باید قبل از بهبود آن ایجاد شود”.

عادت ها را می توان در چند ثانیه تکمیل کرد، اما تا چند دقیقه یا چند ساعت بعد بر رفتار شما تأثیر می گذارد».

“بسیاری از عادات در لحظات تعیین کننده رخ می دهد – انتخاب هایی که مانند یک دوشاخه در جاده هستند – و یا شما را به سمت یک روز پربار یا غیرمولد می فرستند”.

قانون دو دقیقه می گوید: «وقتی عادت جدیدی را شروع می کنید، انجام آن کمتر از دو دقیقه طول می کشد.

“هرچه بیشتر برای شروع یک فرآیند تشریفاتی داشته باشید، احتمال اینکه بتوانید در حالت تمرکز عمیقی که برای انجام کارهای بزرگ لازم است، لغزید، بیشتر می شود.”
قبل از بهینه سازی، استانداردسازی کنید. شما نمی توانید عادت را که وجود ندارد، بهبود بخشید.

فصل 14: چگونه عادت های خوب را اجتناب ناپذیر و عادت های بد را غیرممکن کنیم؟

وارونگی قانون سوم تغییر رفتار کار را دشوار می کند.
“دستگاه تعهد انتخابی است که شما در زمان حال انجام می دهید و رفتار بهتری را در آینده قفل می کند.”
“راه نهایی برای قفل کردن در رفتارهای آینده، خودکار کردن عادت های خود است.”
انتخاب های یک باره – مانند خرید یک تشک بهتر یا ثبت نام در یک طرح پس انداز خودکار – اقدامات واحدی هستند که عادت های آینده شما را خودکار می کنند و بازدهی فزاینده ای را در طول زمان به ارمغان می آورند.
“استفاده از فناوری برای خودکار کردن عادات شما مطمئن ترین و موثرترین راه برای تضمین رفتار صحیح است

فصل 15: قانون اصلی تغییر رفتار

قانون چهارم تغییر رفتار، رضایت بخش کردن آن است.

زمانی که تجربه رضایت بخش باشد، ما به احتمال زیاد رفتاری را تکرار می کنیم.»

مغز انسان به گونه ای تکامل یافته است که پاداش های فوری را بر پاداش های تأخیری ترجیح می دهد.

قانون اصلی تغییر رفتار: آنچه فوراً پاداش می گیرد، تکرار می شود. از آنچه بلافاصله مجازات می شود اجتناب می شود.

“برای اینکه عادت خود را حفظ کنید، باید فوراً احساس موفقیت کنید – حتی اگر به شکل کوچکی باشد.”

“سه قانون اول تغییر رفتار – آن را آشکار می کند، آن را جذاب می کند و آن را آسان می کند – شانس انجام یک رفتار را این بار افزایش می دهد. قانون چهارم تغییر رفتار – رضایت بخش کردن آن – احتمال تکرار یک رفتار دفعه بعد را افزایش می دهد.

فصل 16: چگونه هر روز به عادات خوب پایبند باشیم

قانون گودارت که به نام اقتصاددان چارلز گودارت نامگذاری شده است، می گوید: «وقتی یک معیار به یک هدف تبدیل می شود، دیگر معیار خوبی نیست.»

“یکی از رضایت بخش ترین احساسات، احساس پیشرفت است.”

ردیاب عادت یک راه ساده برای اندازه گیری اینکه آیا عادت را انجام داده اید، مانند علامت گذاری X در تقویم است.

ردیاب‌های عادت و سایر اشکال بصری اندازه‌گیری می‌توانند با ارائه شواهد واضحی از پیشرفت شما، عادات شما را رضایت بخش کنند.

زنجیره را نشکن. سعی کنید عادت‌های خود را زنده نگه دارید.

هرگز دوبار از دست نده. اگر یک روز را از دست دادید، سعی کنید هر چه سریعتر به مسیر خود بازگردید.

“فقط به این دلیل که می‌توانید چیزی را اندازه‌گیری کنید، به این معنی نیست که مهم‌ترین چیز است

فصل 17: چگونه یک شریک مسئولیت‌پذیر همه چیز را تغییر می‌دهد

وارونگی قانون چهارم تغییر رفتار آن را رضایت بخش نمی‌کند.

اگر یک عادت بد دردناک یا ناراضی باشد، کمتر احتمال دارد که یک عادت بد را تکرار کنیم.

“یک شریک مسئولیت‌پذیر می‌تواند هزینه‌ای فوری برای عدم اقدام ایجاد کند. ما عمیقاً به آنچه دیگران در مورد ما فکر می‌کنند اهمیت می‌دهیم و نمی‌خواهیم دیگران نظر کمتری درباره ما داشته باشند.

یک قرارداد عادت می‌تواند برای افزودن هزینه اجتماعی به هر رفتاری استفاده شود. هزینه‌های زیر پا گذاشتن وعده‌های شما را عمومی و دردناک می‌کند.

“دانستن اینکه شخص دیگری شما را تماشا می‌کند می‌تواند یک انگیزه قوی باشد.”

فصل 18: حقیقت در مورد استعداد (زمانی که ژن ها مهم هستند و زمانی که آنها مهم نیستند)

“راز به حداکثر رساندن شانس موفقیت در انتخاب میدان رقابت مناسب است.”

عادت مناسب را انتخاب کنید و پیشرفت آسان است. عادت اشتباه را انتخاب کنید و زندگی یک مبارزه است.

ژن ها را نمی توان به راحتی تغییر داد، به این معنی که در شرایط مساعد یک مزیت قدرتمند و در شرایط نامطلوب یک ضرر جدی ایجاد می کنند.

عادت ها زمانی آسان تر می شوند که با توانایی های طبیعی شما هماهنگ باشند. عاداتی را انتخاب کنید که به بهترین وجه برای شما مناسب است.

بازی ای را انجام دهید که به نفع نقاط قوت شما باشد. اگر نتوانستید بازی ای را پیدا کنید که به نفع شما باشد، یکی بسازید.

ژن ها نیاز به کار سخت را از بین نمی برند. آن را روشن می کنند. آنها به ما می گویند که روی چه چیزی سخت کار کنیم.

فصل 19: قانون طلایی – چگونه در زندگی و کار با انگیزه بمانیم

قانون Goldilocks بیان می کند که انسان ها هنگام کار بر روی وظایفی که در لبه توانایی های فعلی شان هستند، اوج انگیزه را تجربه می کنند.

قانون طلایی

“بزرگترین تهدید برای موفقیت شکست نیست بلکه خستگی است.”

با تبدیل شدن به عادت ها، آنها کمتر جالب و رضایت بخش می شوند. ما خسته می شویم.»

هرکسی زمانی که انگیزه داشته باشد می تواند سخت کار کند. این توانایی ادامه دادن در زمانی که کار هیجان انگیز نیست، تفاوت را ایجاد می کند».

«حرفه ای ها به برنامه پایبند هستند. آماورها اجازه می دهند زندگی مانع شود».

فصل 20 (آخر): مضرات ایجاد عادات خوب

مزیت عادات این است که می توانیم بدون فکر کردن، کارها را انجام دهیم. نکته منفی این است که ما به اشتباهات کوچک توجه نمی کنیم».

«عادات + تمرین عمدی = تسلط»

انعکاس و بازبینی فرآیندی است که به شما امکان می دهد در طول زمان از عملکرد خود آگاه باشید.

هرچه بیشتر به یک هویت بچسبیم، رشد فراتر از آن سخت تر می شود.

چند نقل قول از کتاب پر فروش جیمز کلیر «عادات اتمی» وجود دارد:

«هر اقدامی که انجام می دهید، رای به فردی است که می خواهید به آن تبدیل شوید».

عادات، بهره مرکب خودسازی است

«شما در سطح اهداف خود بالا نمی روید. شما به سطح سیستم های خود سقوط می کنید».

«کیفیت زندگی ما اغلب به کیفیت عادات ما بستگی دارد».

«موثرترین راه برای تغییر عادات این است که روی آنچه می خواهید به دست آورید تمرکز نکنید، بلکه روی کسی که می خواهید تبدیل شوید تمرکز کنید».

درباره نویسنده کتاب عادت های اتمی جیمز کلییر

نویسنده کتاب عادت های اتمی، جیمز کلییر، یکی از مشهورترین متخصصان رفتارهای عاداتی و تغییر عادت در جهان است. او بیش از ۱۰ میلیون بازدیدکننده در وبسایت خود دارد و خبرنامه اش را بیش از ۷۰۰ هزار نفر مطالعه می کنند. او همچنین یک سخنران محبوب و مشاور است که به شرکت ها، تیم ها و افراد کمک می کند تا عادت های خود را بهبود بخشند و به اهداف خود برسند. کتاب عادت های اتمی، که در سال ۲۰۱۸ منتشر شد، یکی از پرفروش ترین کتاب های نیویورک تایمز است و به بیش از ۵۰ زبان ترجمه شده است. در این کتاب، جیمز کلییر نشان می دهد که چگونه می توان با استفاده از روش های ساده و علمی، عادت های خوب را شکل داد و عادت های بد را حذف کرد. او معتقد است که تغییرات کوچک و منظم می توانند نتایج بزرگ و پایدار ایجاد کنند.