

## كتاب "العادات الذرية" "The Atomic Habits"

تأليف الأمريكي "جيمس كليير" "James Clear"

ملخص لكامل أفكار الكتاب وأهم ما جاء فيه أعده م. محمد أبو النصر

تعريف بالكتاب والكاتب:

كتاب "العادات الذرية: تغييرات طفيفة ونتائج باهرة" (Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones) عام ٢٠١٨، النسخة التي بين أيدينا ترجمة "محمد فتحي خضر" ونشر دار "التنوير" الطبعة الأولى ٢٠١٩م عنونت بـ "العادات الذرية: طريقة سهلة ومثبته لبناء العادات الحسنة والتخلص من العادات السيئة"

مؤلف الكتاب: الأمريكي جيمس كليير، بدأ الكتابة على موقعه الإلكتروني، [www.JamesClear.com](http://www.JamesClear.com)

كتابه الذي بين أيدينا يقول: إنه ترجم لأكثر من ٥٠ لغة وبيع منه أكثر من ١٥ مليون نسخة حول العالم، ومتصدر قائمة أكثر الكتب مبيعا في نيويورك تايمز..

من مزايا هذا الكتاب أنه على خلاف معظم الكتب الأجنبية (غير العربية) في مجاله، بعيد عن الحشو والإطناب وهو سهل واضح مباشر سهل التقسيمات واضح التسلسل والمنهجية، خُتم كل فص من فصوله بملخص من بضعة أسطر...

وفيما يلي أضع بين أيديكم ملخصا شاملا للكتاب يتضمن:

- أولا: صفحتين لخص فيهما مؤلف الكتاب قوانين تغيير العادات التي ذكرها في كتابه.
- ثم ملخصا لأهم الأفكار والعبارات التي وردت خلال شرحه لهذه القوانين وفيما سبق ذلك من مقدمة المؤلف وفقرة الأسس وكذلك حتى آخر الكتاب. (الرقم الذي على يمين كل فقرة هو رقم الصفحة التي تضمنت هذه الفكرة وفق النسخة التي بين أيدينا وقد أرسلنا لكم ملفها الإلكتروني).

كتبه: محمد أبو النصر.

## قوانين تغيير العادات خلاصة ما جاء به كتاب العادات الذرية

### كيف تغرس عادة حسنة ؟

#### القانون الأول: اجعلها واضحة

- ١- ١ املاً بطاقة تسجيل العادات اكتب عاداتك الحالية كي تصير واعياً بها.
- ١- ٢ استخدم نيات التنفيذ: سوف أؤدي [السلوك] في [الوقت] في [المكان].
- ١- ٣ استخدم تكديس العادات: بعد [العادة الحالية] سأقوم ب [ العادة الجديدة].
- ١- ٤ صمم بيئتك. اجعل الإشارات الخاصة بالعادات الحسنة واضحة ومرئية.

#### القانون الثاني: اجعلها جذابة

- ٢- ١ استخدم استراتيجية التجميع. قم بضم فعل تريده إلى فعل آخر أنت بحاجة إلى القيام به.
- ٢- ٢ انضم إلى ثقافة يكون فيها سلوكك المنشود هو السلوك الطبيعي.
- ٢- ٣ اصنع طقساً للتحفيز. افعل شيئاً تستمتع بالقيام به قبل أي عادة صعبة مباشرة.

#### القانون الثالث: اجعلها سهلة

- ٣- ١ قلل الصعوبات. قلل عدد الخطوات بينك وبين العادات الحسنة.
- ٣- ٢ جهز البيئة المحيطة جهز بيئتك كي تجعل الأفعال المستقبلية أسهل.
- ٣- ٣ أحسن التعامل مع اللحظات الحاسمة. اتخذ خيارات بسيطة صحيحة تكون لها تأثيرات عظيمة.
- ٣- ٤ استخدم قاعدة الدقيقتين. اختزل عاداتك بحيث يكون من الممكن فعلها في دقيقتين أو أقل.
- ٣- ٥ قم بآتمة عاداتك استثمر في التكنولوجيا كي تحسن سلوكك المستقبلي.

#### القانون الرابع: اجعلها مُشبعَةً

- ٤- ١ استخدم التعزيز. امنح نفسك مكافأة فورية حين تكمل عاداتك.
- ٤- ٢ اجعل عدم القيام بشيء أمراً ممتعاً. وعندما تتجنب عادة سيئة فكر في طريقة ترى بها فوائد ذلك.
- ٤- ٣ استخدم متعقب العادات تتبع سلسلة عاداتك ولا تكسر السلسلة.
- ٤- ٤ إياك والانقطاع مرتين حين تنسى القيام بعادة حسنة، احرص على العودة إلى مباشرتها فوراً.

## كيف تتخلص من عادة سيئة؟

### عكس القانون الأول: اجعلها خفيفة

١- ٥ قلل التعرض. قم بإزالة الإشارات الخاصة بعاداتك السيئة من بيئتك.

### عكس القانون الثاني: اجعلها غير جذابة

٢- ٤ أعد صياغة عقليتك. قم بإبراز منافع تجنب عاداتك السيئة.

### عكس القانون الثالث: اجعلها صعبة

٣- ٦ قم بزيادة الصعوبات زد عدد الخطوات بينك وبين العادات السيئة.

٣- ٧ استخدم أدوات الالتزام. قيد خياراتك المستقبلية واقصرها على الخيارات التي تفيدك.

### عكس القانون الرابع: اجعلها غير مُشجعة

٤- ٥ احصل على شريك في المسؤولية. اطلب من أحدهم أن يراقب سلوكك.

٤- ٦ قم بإبرام عقد العادة. اجعل تكاليف عاداتك السيئة علنية ومؤلمة.

## ملخص لأهم الأفكار والعبارات التي وردت في كتاب العادات الذرية

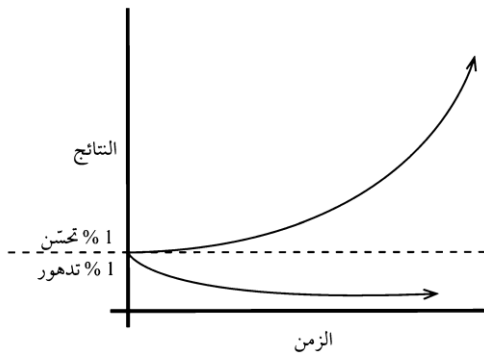
٥- العادة: سلوك أو ممارسة روتينية تؤدى بانتظام، استجابةً أوتوماتيكية لموقف معين... والذرة: مقدار شديد الضآلة من الشيء، وهو الوحدة غير القابلة للاختزال من مصدر أكبر، وبنفس الوقت مصدر لطاقة ولقوة هائلة.

١٢ - التحسينات البسيطة قد تكون قليلة، ولكنها بوفرتها وتكرارها تحدث أثرا وتمنح شعورا بالسيطرة على الحياة، وتعزز الثقة بالنفس.

١٢- العادة عبارة عن نشاط أو سلوك يؤدي بصورة دورية، وفي أحيان كثيرة بصورة تلقائية.

١٣ - ومع انقضاء كل فصل دراسي، كنت أراكم عادات بسيطة لكن دائمة، أدت بي في النهاية إلى نتائج لم أكن أتخيلها.. ربما لم يكن شيئاً أسطورياً، ولكنني أعتبر بأنه يوصل إلى أقصى ما تتيجته قدراتي

١٦- في الصفحات التالية سأعرض عليك خطة تدريجية لبناء العادات الحسنة، عادات لا تدوم أياماً أو أسابيع، وإنما تدوم العمر كله.



١٧- وبينما يدعم العلم كل شيء كتبته، فإن هذا الكتاب ليس ورقة بحثية أكاديمية، وإنما هو دليل تشغيلى، كمزيج من الأفكار التي توصل إليها الأشخاص الأذكياء منذ زمن بعيد.. (١٨- لا توجد طريقة واحدة صحيحة لبناء عادات أفضل، ولكنه يصف أفضل طريقة أعرفها، كمنظومة تدريجية للتحسن في مختلف المجالات من خلال "تراكم المكاسب الهامشية")

١٨- إن العمود الفقري لهذا الكتاب هو نموذج العادات ذي الأربع خطوات - الإشارة، التوق، الاستجابة، المكافأة- الذي وضعته، علاوة على قوانين تغيير السلوك الأربعة التي تنبثق عن هذه الخطوات.

٢٥- لا تصير فوائد العادات الحسنة وتكاليف العادات السيئة جلية إلا حين نتأملها بعد مرور عامين أو خمسة أعوام أو عشرة أعوام لاحقة... فمثلا إذا كنت تستطيع أن تصبح أفضل بنسبة ١٪ كل يوم سينتهي بك الحال بنتائج أفضل بنحو ٣٧ ضعفا بعد عام واحد.

٢٦- للأسف الشديد تتسبب الوتيرة البطيئة للتحوّل في جعل العادات السيئة تتسلّل إليك بسهولة... فالقرار الواحد من السهل التغافل عنه.

٢٧- باستطاعة تغيير بسيط في عاداتك اليومية أن يحوّل حياتك إلى وجهة مختلفة تمامًا. إن اتخاذ قرار أفضل بنسبة ١ بالمائة أو أسوأ يبدو عديم الأهمية الآن، لكن على مدار اللحظات التي تؤلّف عُمرًا فإن هذه الخيارات تحدد الفارق بين ما أنت عليه الآن وما يمكنك أن تكونه. فالنجاح نتاج للعادات اليومية، وليس التحولات التي تحدث مرة واحدة في العمر... فحين نكرّر نسبة ١ بالمائة من الأخطاء كل يوم، عن طريق تكرار اتخاذ قرارات سيئة، وتكرار الوقوع في أخطاء بسيطة، وانتحال الأعذار، ستتراكم أخطاؤنا وتكون لها نتائج وخيمة.

تراكم الحنق. إن أعمال الشغب والاحتجاج والحركات الجماهيرية نادرًا ما تكون نتيجة لحدث واحد، وإنما تتراكم سلسلة طويلة من الإساءات الصغيرة والأزمات اليومية ببطء إلى أن يتسبب حدث واحد في قصم ظهر البعير ويستشري الحنق كما النار في الهشيم.

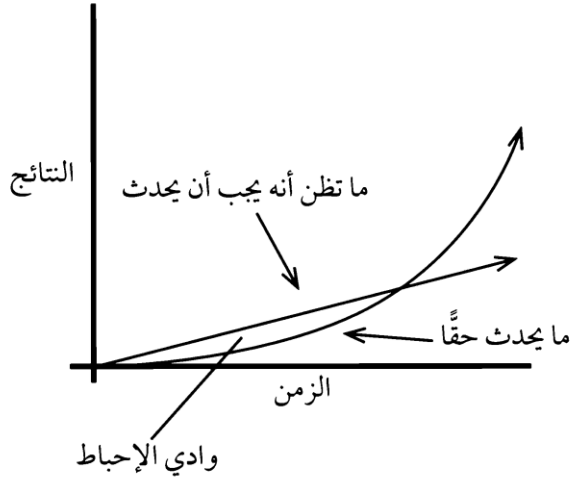
مع وضع هذا في الاعتبار ، لا يهم مدى نجاحك من عدمه في الوقت الحالي، بل المهم هو ما إذا كانت عاداتك تضعك على المسار السليم صوب النجاح أم لا . فعليك أن تكون مهتمًا بمسارك الحالي أكثر من اهتمامك بنتائجك الحالية.

٢٨- العادات الحسنة تجعل الزمن حليفك والعادات السيئة تجعل الزمن عدواً لك (ص ٢٩ فكرة مهمة للسياسيين)

٣٠- إن لحظات التقدم المفاجئ عادة ما تكون نتيجة للعديد من الأفعال السابقة عليها، والتي تؤدّي إلى تراكم الطاقة المطلوبة من أجل إحداث تغيير كبير. يظهر هذا النمط في كل مكان. فمرض السرطان يقضي ٨٠ بالمائة من حياته وهو غير مرصود، ثم يستولي على الجسم في غضون أشهر... لا تبدو العادات وكأنها تُحدث فارقًا يُذكر، إلى أن تجتاز عتبة حرجة معينة وتفتح مستوى جديدًا من الأداء.

٣١- هذا أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل من الصعب بناء عادات تدوم. فالناس يقومون بعمل تغييرات قليلة صغيرة، ثم يفشلون في رؤية نتائج ملموسة، فيقررون التوقف. حينها تفكّر: «إنني أمارس الجري منذ شهر، لماذا إذا لا أرى تغييرًا في جسدي؟». وبمجرد أن يستولي عليك أسلوب التفكير هذا، يصير من السهل أن تتخلى عن العادات الحسنة. لكن من أجل إحداث فارق معنى تحتاج العادات أن تدوم بما يكفي كي تتجاوز هذه المرحلة التي أسميها "مرحلة القدرات الكامنة".

٣٢- التخلص من عادة سيئة تشبه اجتثاث شجرة بلوط قوية من داخلنا، بينما مهمة بناء عادة حسنة تشبه غرس زهرة رقيقة ورعايتها يوما تلو الآخر.



٣٣- عادة ما نتوقع أن يكون النجاح خطيًا. وعلى أقل تقدير نأمل أن يتحقق سريعًا. لكن في الواقع، عادة ما تأتي نتائج جهودك متأخرة. فمن الممكن أن تمضي شهور وسنوات قبل أن ندرك قيمة العمل السابق الذي تحقق. ويمكن أن يؤدي هذا إلى وجود «وادي الإحباط» الذي يشعر فيه الناس بفقدان الهمة بعد قضاء أسابيع، أو شهور من العمل الجاد، من دون

تحقيق أي نتائج. ومع ذلك فهذا العمل لم يكن ضائعًا، بل كان مخزنًا ببساطة. ولا تتكشف القيمة الكاملة للجهود السابقة إلا بعد مرور وقت طويل.

إذا أردت الحصول على نتائج أفضل (انس أمر الأهداف وركز على الأنظمة بدلًا منها).. ما الفرق؟

٣٤- الأهداف معنية بالنتائج التي تريد تحقيقها، أما الأنظمة فهي معنية بالعمليات التي تؤدي إلى تحقيق تلك النتائج.

٣٥- إذن هل الأهداف بلا فائدة؟!.. بالطبع لا؛ فالأهداف مفيدة في تحديد الاتجاه، غير أن الأنظمة هي أفضل ما يحقق التقدم. ويظهر عدد من المشكلات حين تقضي وقتًا أكثر مما ينبغي في التفكير بشأن النتائج ووقتًا أقل مما ينبغي في تصميم أنظمتك.

### ٣٥-٣٨ بين الأهداف والأنظمة:

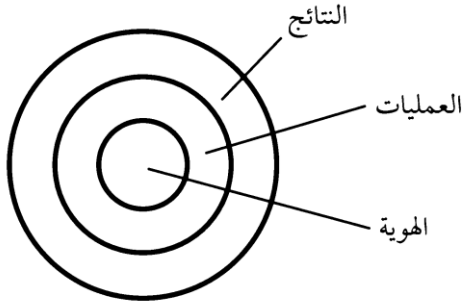
- الرابحون والخاسرون (في كثير من الأحيان) لهم الأهداف نفسها.
- تحقيق الهدف تغيير لحظي.
- التركيز على الهدف فقط يحد من سعادتك (ستواصل تأجيل الشعور بالفرح إلى أن تحقق الهدف المرحلي التالي... وغالبًا ما تخلق الأهداف صراع " إما .. أو " أي: إما أن تحققها لتكون ناجحًا أو أنت فاشل!
- التركيز على الأهداف فقط قد يتعارض مع التقدم طويل الأمد.

٣٨- التركيز على النظام الإجمالي وليس على هدف واحد يعد أحد أهم الأفكار الجوهرية للكتاب، (٣٩) فالعادات أشبه بذرات حياتنا وكل عادة تعد وحدة جوهرية تسهم في تحسنتك الإجمالي.

## ٤٠- كيف تشكل العادات هويتنا

٤٠- تغيير العادات أمر صعب لأننا نحاول تغيير الأشياء الخاطئة وليس الأشياء التي يجب تغييرها، ولأننا نتبع طريقة خاطئة للتغيير.

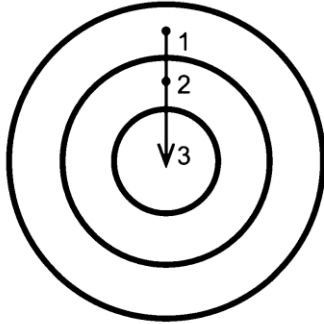
### ثلاث طبقات لتغيير السلوك



٤١- النتائج هي ما تحصل عليه، العمليات هي ما تفعله، الهوية هي ما تؤمن به.

٤٢- في حالة العادات المرتكزة على النتائج، يكون التركيز على ما تريد تحقيقه، أما في حالات النتائج المرتكزة على الهوية، يكون التركيز على ما تريد أن تصير عليه

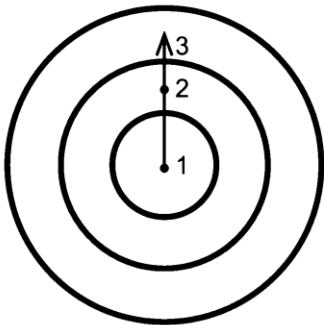
### العادات المرتكزة على النتائج



٤٣- فمعظم الناس يبدؤون عملية تغيير عاداتهم بالتركيز على «ما» يريدون تحقيقه. وهذا يؤدي إلى عادات مرتكزة على النتائج. أما البديل فهو بناء عادات مرتكزة على الهوية. وعن طريق هذا النهج نبدأ بالتركيز على «من» نريد أن نكونه.

٤٤- خلف كل نظام من الأفعال يوجد نظام من المعتقدات.. ومن الصعب تغيير عاداتك ما دمت لم تغير المعتقدات الكامنة أسفلها... فرق كبير بين أن تريد شيء ما وبين أن تقول بأنك من نوعية الأشخاص التي تؤمن بهذا الشيء.

### العادات المرتكزة على الهوية



٤٥- بمجرد أن يصير الفخر جزء من الأمر ستكافح بشدة حتى تحافظ على عاداتك...

٤٦- إذا لم تغير المعتقد الكامن خلف السلوك لن تستطيع الالتزام بالتغييرات طويلة الأمد... (التحسينات تبقى مؤقتة إلى أن تصبح جزء من هويتك)

٤٧- معظم الأشخاص يعيشون حالة من السبات الإدراكي، فيتبعون بنحو أعمى المعايير المرتبطة بهويتهم. (أنا سيء في الرياضيات، أنا لا أحسن كذا...)

## ٤٨-٤٩ كيف تغير هويتك؟

الهوية تنبثق عن عاداتك، وعاداتك هي الكيفية التي تجسد بها هويتك... كلما كررت سلوكا زاد تعزيز الهوية المرتبطة بذلك السلوك.. وكلما زاد عدد الأدلة على صحة أحد المعتقدات زادت قوة إيمانك به"

٥٠- (((قوة العادات الذرية))) لا يتطلب التغيير ذو المعنى تحولا جذريا، فالعادات البسيطة يمكن أن تحدث farkا ذا مغزى عن طريق تقديم أدلة على وجود هوية جديدة... وتعزز ثققتك بنفسك. (أي تغير معتقداتك بشأن نفسك).

٥٣- عملية بسيطة: حدد الشخص الذي تريد أن تكونه... ثم أثبت هذا لنفسك عن طريق مكاسب بسيطة (إضافة- قال مشايخنا: فتشبهوا إن لم تكونوا مثلهم إن التشبه بالكرام فلاح)... ركز على الشخص الذي تريد أن تكونه وليس على النتيجة بعينها.

٥٨- إن عملية تكوين العادات مفيدة للغاية لأن العقل الواعي يعد عنق الزجاجاة بالنسبة إلى الدماغ. فهو قادر الانتباه إلى مشكلة واحدة وحسب في المرة الواحدة، ونتيجة لذلك فإن الدماغ يعمل دائما من أجل الحفاظ على انتباهك الواعي بحيث يكون مقتصرًا على أكثر المهام أهمية. ومتى أمكن، يفوض العقل الواعي المهام إلى العقل اللاواعي كي يؤديها بصورة أوتوماتيكية. وهذا تحديدا ما يحدث حين تتشكل إحدى العادات. فالعادات تقلل الحمل الإدراكي وتحرر القدرة العقلية، بحيث يمكنك توزيع انتباهك على المهام الأخرى.

٥٩- فالعادات لا تقيد الحرية، بل تخلقها... وحين تجعل هذه الأمور الأساسية في الحياة أسهل ستتمكن وقتها من خلق المساحة العقلية اللازمة للتفكير الحر والإبداع.

حين تستفيد من قوة عاداتك بحيث تتولى شؤون حياتك الأساسية، سيتحرر عقلك ويتركز على التحديات الجديدة ويتقن التعامل مع المجموعة الجديدة من المشكلات. فبناء العادات في الحاضر يتيح لك أن تفعل ما تريد في المستقبل.



## ٦٠- كيفية عمل العادات



١. الإشارة معلومة تتنبأ  
بمكافأة

٢. التوق: القوة  
التحفيزية الكامنة

كل العادات تمر في المراحل الأربع نفسها بالترتيب ذاته: الإشارة،  
التوق، الاستجابة، المكافأة.

خلف كل عادة نقوم بها، (لا نتوق إلى الفعل، بل إلى تغيير الحالة الذي يقدمه لنا)... الإشارات  
تظل بلا معنى إلى أن يتم تأويلها، وأفكار الشخص ومشاعره وانفعالاته هي ما يحول الإشارات  
إلى توق..

٣. الاستجابة (الفعل أو الفكر المكرر)

٤. المكافأة المقصد النهائي لكل عادة وهو ما كنت تتوق -ترغب- بالوصول إليه.

### حلقة العادات



٦٣- إذا كان السلوك قاصراً في أي مرحلة من  
المراحل الأربعة لن يصير عادة، فمن دون أول  
ثلاث خطوات لن يحدث السلوك، ومن دون  
الخطوات الأربع كلها لن يتكرر السلوك... وهذه  
هي حلقة العادة..

## ٦٧- القوانين الأربعة لتغيير السلوك:

١. (الإشارة) اجعلها واضحة.

٢. (التوق) اجعلها جذابة.

٣. (الاستجابة) اجعلها سهلة.

٤. (المكافأة) اجعلها مُشِبة.

٧٥- بقدر كاف من المتابعة والتدريب ستتمكن من تبنيّ الإشارات التي تتنبأ بنتائج معينة من دون أن  
تفكر بها على نحو واع. فماغك يقوم أوتوماتيكياً بتشفير الدروس المكتسبة من خلال الخبرة. ولا نستطيع  
على الدوام تفسير ماهية ما نتعلمه..

هذه واحدة من الأفكار المدهشة المتعلقة بالعادة: فأنت لست بحاجة إلى أن تكون واعياً بالإشارة الخاصة بالعادة كي تبدأ. ففي وسعك أن تلاحظ فرصة ما وأن تبادر بالفعل من دون أن تخصص قدرًا من الانتباه الواعي لها. وهذا ما يجعل العادات نافعة، وهو أيضًا ما يجعلها خطيرة. فبينما تتكوّن العادة، تصير أفعالك واقعة تحت توجيه عقلك اللاواعي والأوتوماتيكي. وتسقط فريسة له.

٧٦- واستجابتنا للإشارات تكون مترسخة للغاية لدرجة يبدو وكأن الدافع نحو الفعل يأتي من العدم، (((ولهذا السبب نبدأ عملية تغيير السلوك بالوعي))) (٨١) ولذلك فالخطوة الأولى نحو تغيير العادات السيئة هي أن تراقبها وتحددها.

٨٢- "بطاقة تسجيل العادات" و "أسلوب الإشارة والنداء" قل بصوت عال الفعل الذي تفكر في الإقدام عليه وعواقبه... فبمجرد قولك له بصوت مرتفع تزيد احتمالات تذكرك له وفعله...

#### ٨٤- الطريقة المثلى لبدء عادة جديدة: استراتيجيتين (نية التنفيذ) و (تكديس العادات)

٨٤- (نية التنفيذ) وهي خطة مسبقة بشأن زمان ومكان والكيفية التي تنوي بها تنفيذ عادة معينة...

٨٤- الإشارات التي تطلق العادات لها صور متعددة (مثلا اهتزاز الهاتف بجيبك) ولكن أهمها يتعلق بالزمان أو المكان (الإشارتان الأكثر شيوعًا: الزمان والمكان) ولهذا يجب استثمارها فتكون الخطة (حين يحدث الموقف س سأقوم بالاستجابة ص)... والكثيرون يظنون أنهم يفتقرون إلى التحفيز بينما لأنهم لا يطبقون هذا فهم يفتقرون إلى "الوضوح"

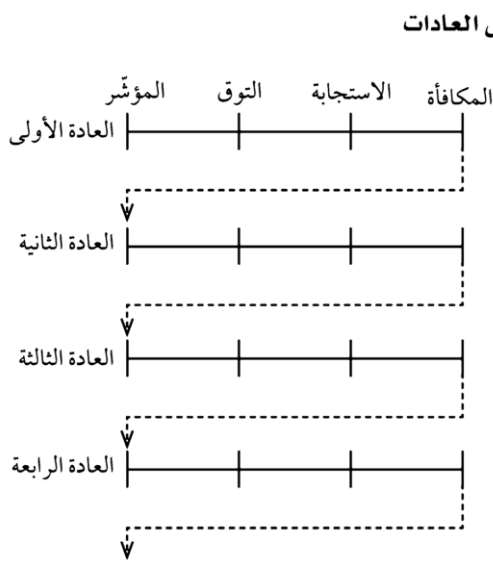
- يمكنك استخدام استراتيجية نيات التنفيذ من أجل ربط عادة جديدة بتوقيت ومكان محددين
- معادلة نيات التنفيذ هي: سوف أؤدي [السلوك] في [الوقت] في [المكان].

٨٧- ثمة فائدة أخرى لنيات التنفيذ. فالتسامك بالتحديد بشأن ما تريد تحقيقه والكيفية التي ستحققه بها سيساعدك على أن تقول لا للأشياء التي تُعيقُ تقدُّمك، وتُشَتِّت انتباهك، وتُبعِدك عن الطريق الصحيح... حين تكون أحلامك مبهمه ستبرر لنفسك الاستثناءات الصغيرة طيلة اليوم.. ولن تبدأ.

٨٨- **تكديس العادات:** في حياتنا "تأثير دييرو" ينص على: "شراء أي شيء جديد عادةً يخلق دائرة مفرغة من الاستهلاك تؤدي إلى عمليات شراء أخرى لاحقة"... والعديد من السلوكيات البشرية يتبع هذه الدائرة، لذلك كان من أفضل الطرق لبناء عادة جديدة أن تحدد عادة فعلية تفعلها دائما وتلحق السلوك الجديد بها فتعمل العادة القديمة كإشارة للجديدة (بعد كذا "عادة قديمة" سأفعل كذا "عادة جديدة")

تمكنك استراتيجية تكديس العادات من ربط عادة جديدة بعادة أخرى قائمة بالفعل.

معادلة تكديس العادات هي: بعد [العادة الحالية] سأقوم ب [العادة الجديدة].»



تكديس العادات يزيد من احتمالية التزامك بإحدى العادات وذلك عن طريق وضع العادة الجديدة فوق عادة قديمة وربطها بها. وهذه العملية يمكن تكرارها كي تشكل سلسلة من العادات المرتبطة معًا، بحيث تعمل كل واحدة بمنزلة إشارة للأخرى.

٩٣ - بصرف النظر عن كيفية استخدامك لهذه الاستراتيجية، فالسر وراء خلق سلسلة عادات ناجحة هو اختيار الإشارة المناسبة كي تطلق ما بعدها. فخلافاً لنية التنفيذ، التي تحدّد الوقت والمكان لأي سلوك بعينه، فإن تكديس العادات مدمج بداخله الوقت والمكان بالفعل.

٩٤ - يجب أن تحدث الإشارة بالمعدل نفسه الذي تحدث به عادتك المنشودة. فإذا كنت تريد المواظبة على إحدى العادات يوميا، فلا تربطها بعادة تحدث فقط يوم الاثنين من كل أسبوع، فهذا ليس خيارًا جيدًا.

٩٧- التحفيز مبالغ في أهميته والبيئة تهم أكثر.

٩٨- في المحلات الكبيرة غالبا لا يختار الناس المنتجات بسبب أهميتها، بل بسبب موقعها.

٩٩- العالم يغيرنا، وكل عادة تعتمد على السياق الذي نحن موجودون فيه

١٠٠- كثير من الأفعال لا نُؤديها بدوافع واضحة بقدر ما أنها الخيار الأوضح أمامنا وحسب...

١٠٢- ومن هنا تأتي أهمية خلق إشارات بصرية واضحة لتجذبنا إلى عادة مرغوب بها، وكلما أردت لعادة أن تأخذ جزء كبير من حياتك، فاجعل الإشارة الخاصة بها جزء كبير من بيتك وأماكن وجودك.

١٠٥- فكرة لمعالجة الأرق بعدم الذهاب الى الفراش حتى النعاس ليعتد أن هذا مكان النوم.

العادات يسهل تغييرها في بيئة جديدة

١٠٧ - حاول تجنب خلط سياق عادة بعادة أخرى.

١٠٨- البيئة المستقرة التي لكل شيء فيها مكان خاص به وغرض خاص به، هي البيئة التي تتشكل فيها العادات بسهولة.

١٠٩-١١١ سر ضبط النفس: الإدمان من الممكن أن يتبدد إذا تغير السياق.. وضبط النفس استراتيجية قصيرة المدى لا طويلة المدى كيف؟

"قليل من ضبط النفس من شأنه أن يحل كل مشكلاتنا" لهي فكرة مترسخة بعمق في ثقافتنا، غير أن أحدث الأبحاث تبين شيئاً مختلفاً. فعندما يحلل العلماء سلوك الأشخاص الذين يبدو عليهم أنهم يمتلكون قدرًا كبيرًا من ضبط النفس، يتبين أن هؤلاء الأشخاص لا يختلفون عن أولئك الذين يعانون. وبدلاً من ذلك فإن الأشخاص المنضبطين هم أفضل في بناء حياتهم بطريقة لا تتطلب منهم قوة إرادة أو ضبطاً عظيمًا للنفس.

بعبارة أخرى، إنهم يقضون أوقاتاً أقل في المواقف التي تعج بالإغراءات. فالأشخاص ذوو القدرة الأكبر من ضبط النفس هم في المعتاد أولئك الذين يحتاجون لاستخدامه بأقل قدر ممكن. (إضافة: ولذلك أمرنا ألا نقرب الفواحش ليس فقط الامتناع عنها)

بمجرد أن تترسخ داخلك العادة ينبع الدافع إلى الفعل كلما ظهرت إشارات من البيئة المحيطة، فيمكن أن تكسُر عادة، ولكن من الصعب نسيانها بالكامل، ولذلك لم يسبق أن رأيت شخصاً ملتزماً بعبادات جيدة في بيئة سيئة، ولذلك من أهم الطرق للتخلص من العادات السيئة تقليل تعرضك إلى الإشارات التي تثيرها...

إن ضبط النفس استراتيجية قصيرة المدى، لا طويلة المدى. فربما تستطيع مقاومة الإغراء مرة أو مرتين، لكن من غير المرجح أن تتمكن من التحلي بقوة العزيمة التي تمكنك من مغالبة رغباتك في كل مرة. وبدلاً من استجماع جرعة جديدة من قوة الإرادة كلما أردت أن تفعل شيئاً جديداً، سيكون من الأفضل أن تبذل طاقتك في تحسين البيئة المحيطة بك. هذا هو سر ضبط النفس. اجعل الإشارات الخاصة بعباداتك الحسنة واضحة، والإشارات الخاصة بعباداتك السيئة خفية.

١١٢-فائدة: وصف الناس وصفا سلبيا قد يجعلهم يُحبطون ويشعرون بالتوتر فيعود كثير منهم إلى ما تأقلم عليه سابقاً.

١٢٣- المثيرات فوق الطبيعية في عالمنا الحديث تضجّ السمات، وتدفعنا إلى عادات مبالغ فيها عند التسوق، (الأطعمة التي تتسم بقدر كبير من التباين تبقي الخبرات جديدة ومثيرة للاهتمام وتشجعنا على تناول المزيد).

١٢٤- فائدة علمية: ليس الدوبامين هو المادة الكيميائية الوحيدة التي تؤثر على عاداتنا، بل هو واحد من عدة عوامل تؤثر على تشكيل العادات، في تجربة منع الدماغ من افراز الدوبامين، بقي الشعور بالمتعة قائماً، ولكن فقدت الرغبة

١٢٥- العادات عبارة عن حلقة Feedback مدفوعة بالدوبامين، ولكن الدوبامين لا يفرز فقط عندما تشعر بالمتعة، وإنما عندما تتوقع الشعور بها... وكلما زاد التوقع زاد الدوبامين، وبالتالي زاد تحفيزك على الفعل، فتوقع المكافأة - وليس الحصول الفعلي عليها - هو ما يحفزنا على الفعل. لذلك فأحياناً كثيرة تكون أحلام اليقظة حول الإجازة القادمة أكثر متعة من الحصول الفعلي عليها، وفي الحقيقة مجموعة الدوائر العصبية المخصصة في دماغك "للرغبة" أكبر عدداً من تلك المخصصة "للإعجاب"... لذلك نحن بحاجة لجعل عاداتنا جذابة لأن توقع الحصول على المكافأة هو ما يحفزنا على الفعل في المقام الأول.

١٢٨- استراتيجية جميع المغريات تعمل من خلال ربط فعل تريد فعله بفعل آخر أنت بحاجة إلى عمله.

١٣٣- تجربة المجري "لازلو بولجار" وأولاده مع الشطرنج وشعاره المهم: "العبقري لا يولد إنما يعلم ويذرب".

١٣٥- القوة المغربية للمعايير الاجتماعية، اقتباس "الذئب الوحيد يموت، ولكن الجماعة تبقى حية"، الثقافات والمجموعات تأتي محملة بمجموعتها الخاصة من التوقعات والمعايير، ولذلك فإن عادات وممارسات المجتمع تجرفنا معها، ولهذا فالسلوكيات تكون جذابة حين تساعدنا على التوافق مع الآخرين، وغالباً نحن نحكي عادات ثلاث مجموعات على وجه التحديد (المقربون - الكثرة - الأقوياء).

١٣٧- إذا كان لك صديق يعاني من البدانة ففرصة أن تصبح مثله كبيرة، وكذلك إذا أردت القيام بعادة أفضل فاسع إلى الانضمام إلى ثقافة يكون فيها سلوكك المنشود هو سلوك طبيعي عندهم.

١٤٢- عادة ما يتغلب السلوك الطبيعي للقبيلة على السلوك المنشود للفرد... فثمة ضغوط داخلية شديدة من أجل الامتثال مع معايير أي مجموعة. وعادة ما تكون مكافأة القبول في المجموعة أكبر من مكافأة الفوز في جدال، أو الظهور بمظهر نكي، أو العثور على الحقيقة. وفي غالب الأوقات سنفضل أن نكون مخطئين ونحن ضمن أفراد المجموعة عن أن نكون محقين ونحن وحيدين. (والسلوك الذي سيعود علينا بالمديح سنجده جذاباً).

١٤٩- ما التوق إلا تجسيد محدد لدافع كامن أعمق... انظر إلى أي منتج يؤدي إلى تشكيل عادة وسترى أنه لا يخلق دوافع جديدة، وإنما يرتبط بدوافع كامنة للطبيعة البشرية... لذا فإن عاداتك هي حلول حديثة لرغبات عتيقة. نُسخ جديدة لأشياء قديمة.

إليك الجزء المهم : ثمة طرق مختلفة لمواجهة الدافع الكامن نفسه. فقد يتعلم أحد الأشخاص تقليل التوتر عن طريق تدخين سيجارة، بينما يتعلم آخر أن طريقة تقليل التوتر هي الركض لبعض الوقت... فعاداتك الحالية ليست بالضرورة هي الطريقة المثلى لحل المشكلات التي تواجهها، بل هي الطرق التي تعلمت استخدامها. وبمجرد أن تربط أحد الحلول بمشكلة تحتاج إلى الحل، فستواصل الرجوع إليه على الدوام.

١٥١- التوق هو الشعور بأنّ ثمة شيئاً ينقصك، إنه الرغبة بتغيير حالتك الداخلية.. أما الرغبة فهو الفارق بين موضعك الحالي والموضع الذي تريد أن تكون فيه مستقبلاً... ا

١٥٢- والخلاصة هي أن التوق المُحدّد الذي تشعر به، والعادات التي تؤديها، هي في الواقع محاولات لإشباع دوافعك الأساسية الكامنة.

١٥٣- إعادة صياغة العادة بحيث تركز على المنافع بدل المضار يشكل طريقاً سريعاً لعقلك حتى تبدو العادة أكثر جاذبية... تغيير في العقلية يسبب تغير في المشاعر. (مثال من قال للمشلول أنك حبيس الكرسي، فأجابه بإيجابية على العكس هو من يحررني).

١٦١- سر ببطء، ولكن ليس إلى الخلف، تجربة الكم والكيف مهمة جداً... فريقاً تصوير، من طلاب يتدربون، طلب من مجموعة أكبر عدد من الصور(الكم)، وطلب من الأخرى الجودة الأفضل (الكيف)، أفضل الصور المقدمة كانت من مجموعة الكم!! فقد طوروا بالتجربة الكثيرة قدراتهم وشحذوا مهاراتهم، أما لمجموعة الثانية استغرقوا أكثر من اللازم في التفكير ولم يطبقوا إلا قليلاً.

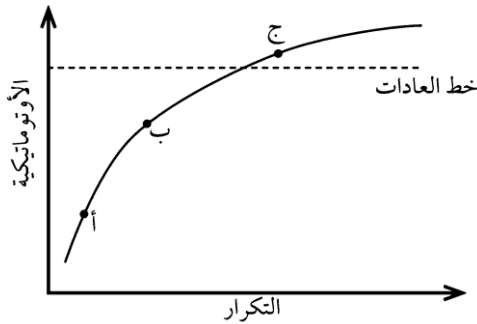
١٦٢- من السهل أن تجد نفسك عاجزاً عن التقدم وأنت تحاول العثور على الخطة المثالية للتغيير، فنحن نفرط في التركيز على أفضل الطرق إلى درجة أنه لا يتسنى لنا الإقدام على الفعل مطلقاً. وكما قال فولتير فإن "المثالية عدو لما هو جيد".

"الفارق بين الحركة والفعل" مهم جداً... الفعل هو نوعية السلوك التي تؤدي إلى تقديم نتائج. فإذا فكرت في عشرين فكرة لمقال أريد كتابته، فهذه حركة، لكن إذا جلست حقاً وكتبت المقال، فهذا فعل. وإذا بحثت عن خطة غذائية أفضل وقرأت بضعة كتب عن الموضوع، فهذه حركة، لكن إذا تناولت بالفعل وجبة صحية، فهذا فعل.

١٦٣- إذا أردت أن تتقن عادة ما فإن المفتاح يتمثل في البدء مع التكرار وليس استهداف الكمال.

١٦٥- ما إن يحفز التكرار المتواصل مسارًا حتى تختفي الصعوبة، ويصير الفعل أوتوماتيكيا إلى درجة أن من الممكن تأديته بينما العقل منشغل بأمر آخرى... الممارسة تعد من أهم الخطوات التي يمكن أخذها من أجل ترسيخ عادة جديدة. ولهذا السبب فإن الطلاب الذين التقطوا مئات الصور حسنوا مهاراتهم، وذلك على العكس من أولئك الذي اكتفوا بالتنظير حول الصور المثالية فأحدى المجموعتين انخرطت في الممارسة النشطة، بينما اكتفت الأخرى بالتعلم السلبي. إحدى المجموعتين انخرطت في الفعل، بينما الأخرى اكتفت بالحركة. تتبع كل العادات مسارًا مشابهًا من الممارسة الجهدية إلى السلوك الإيجابي، وهي عملية تعرف باسم «الأوتوماتيكية». والأوتوماتيكية: هي القدرة على تأدية سلوك من دون التفكير في كل خطوة من خطواته، وهذا يحدث حين تكون السيطرة للعقل اللاواعي.

١٦٧- أحد أكثر الأسئلة التي أسمعها شيوغًا هو: «كم من الوقت نحتاج لبناء عادة جديدة؟». غير أن السؤال الذي على الناس أن يسألوه هو: «ما مقدار التكرار الذي يتطلبه بناء عادة جديدة؟».



في البداية (النقطة أ) ، تتطلب العادة قدرًا كبيرًا من الجهد والتركيز من أجل القيام بها. وبعد عدد قليل من التكرارات (النقطة ب) تصير العادة أسهل، لكنها مع ذلك تتطلب بعض الانتباه الواعي. ومع قدر كافٍ من التدريب النقطة (ج)،

تصير العادة أوتوماتيكية أكثر من كونها واعية. وفيما وراء هذه العتبة - خط العادات - يمكن تأدية السلوك من دون تفكير تقريبًا... وبهذا تكون العادة الجديدة قد ترسخت.

١٧٢- إن كل فعل يتطلب مقدارًا معينًا من الطاقة. وكلما كانت الطاقة المطلوبة أكبر، صار من غير المرجح وقوع الفعل... ولهذا السبب من المهم أن تجعل عاداتك سهلة بحيث تقوم بها حتى وأنت لا تشعر بالرغبة في ذلك.

١٧٥- ومن أكثر الطرق فعالية لتقليل الصعوبات المرتبطة بهذا ممارسة "تصميم البيئة" طبقتها اليابان تحت مصطلح "الإنتاج الخالي من الصعوبات" بإعادة تصميم بيئة العمل بحيث لا يهدر العاملون أي وقت في الالتفات كي يصلوا إلى أدواتهم، وكذلك "استراتيجية الإضافة عن طريق التقليل" وتعني إزالة أشخاص من مجموعة ما لجعل الفريق أقوى إجمالاً.

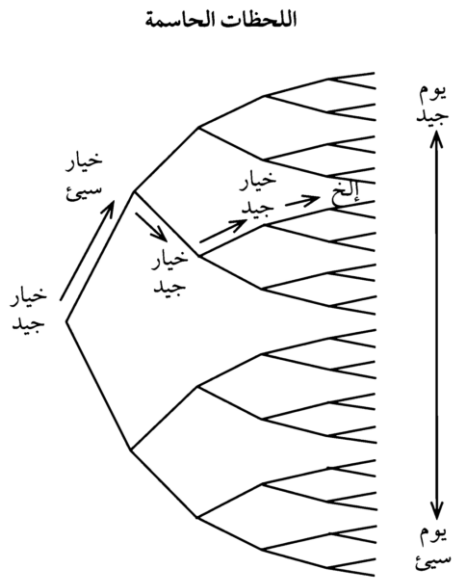
١٧٧-١٧٩ تقليل خطوة واحدة قد يؤدي إلى زيادة معدلات الاستجابة بشكل كبير (مثل الضرائب في بريطانيا والرابط المباشر برسالة إلى هاتف العميل بدل التحويل إلى موقع إلكتروني ضاعف نسبة الاستجابة) إن غالبية معارك بناء العادات الحسنة تتلخص في العثور على طرق لتقليل الصعوبات المصاحبة للعادات الحسنة وزيادة الصعوبات المصاحبة للعادات السيئة... فقد قليل من الصعوبة قد يمنع السلوك غير المرغوب فيه.

نسبة تتراوح بين ٤٠ و ٥٠ بالمائة من أفعالنا كل يوم تحدث بحكم العادة. هذه بالفعل نسبة كبيرة، غير أن التأثير الحقيقي لعاداتك أعظم حتى مما توحى به هذه الأرقام. فالعادات خيارات أوتوماتيكية تؤثر على القرارات الواعية التي نتخذها. نعم، يمكن أن تكتمل العادة بعد بضع ثوانٍ، غير أن بمقدورها أيضاً أن تشكل الأفعال التي تستغرق الدقائق أو الساعات التالية عليها.

#### ١٨٤- اللحظات الحاسمة:

الفارق بين اليوم الجيد واليوم السيئ يتمثل عادة في بضع خيارات منتجة وصحية تُتخذ في لحظات حاسمة كل لحظة منها تمثل مفترق طرق، وهذه الخيارات تتراكم طوال اليوم ويمكن أن تؤدي في النهاية إلى نتائج مختلفة تماماً.

**قاعدة: حين تبدأ عادة جديدة ينبغي أن يستغرق القيام بها أقل من دقيقتين لكي**



تبدأ، لأنك متى بدأت فمن السهل الاستمرار، لذا بدل أن تبدأ عادة مثالية من الصفر، فلتفعل الشيء البسيط على نحو متواصل، أتقن أول دقيقتين لكي ترسخ العادة، ثم تقدم مرحلة، لتحسينها وهكذا... وبهذا تعزز الهوية الجديدة.

١٩٢- "أداة الالتزام" خيار تتخذه في الوقت الحاضر يتحكم في أفعالك في المستقبل، وبهذا تقيد أفعالك المستقبلية بينما يكون عقلك في حالته السليمة، بدل انتظار ورؤية ما ستمليه عليك رغباتك بصورة لحظية (انفعالية)، ولهذا عليك لحظة وعيك زيادة الصعوبات التي تجعل من السهل أن تنزلق إلى نزواتك بشكل لحظي.. ولهذا نجد أنفسنا ننقل من مهمة سهلة إلى أخرى ونتجاهل الأصعب مع أنها الأكثر إشباعاً.



٢٠٩- "اجعلها مُشَبَّعة" فمن الأرجح أن نكرّر سلوكياتنا حين تكون التجربة مشبعة. وهذا أمر منطقي تمامًا. فمشاعر المتعة - حتى المشاعر البسيطة مثل غسل الأيدي بصابون رائحته طيبة ورغوته غنية بدل الصابون الذي لا رائحة له وكذلك مثال نكهات معجون الأسنان واللبان (العلكة) - هي إشارات تقول للدماغ: هذا شعور طيب. افعل هذا مجددًا، في المرة التالية. فالمتعة تعلم الدماغ أن ثمة سلوكًا ما يستحق التذكر والتكرار... ولهذا فالمشاعر الإيجابية تنمي العادات والمشاعر السلبية تدمرها... مع ملاحظة أننا لا نبحث عن أي نوع من الإشباع، بل نبحث عن الإشباع الفوري (العوائد السريعة وليس طويلة الأمد).

٢١٣- إن كل عادة تثمر نتائج متعدّدة مع مرور الوقت. وبكل أسف فإن هذه النتائج تكون غير متسقة عادة. ففي حالة العادات السيئة، تكون النتائج الفورية جيدة عادة، بينما النتائج النهائية سيئة. وفي حالة العادات الحسنة، العكس هو الصحيح؛ فتكون النتيجة الفورية غير ممتعة بينما النتيجة النهائية جيدة.

٢١٣-٢١٤ الطريقة التي نقيم بها أدمغتنا العادات لا تكون متسقة، هذا يسمى "الحسم المغالي" هذا ما يفسد عملية اتخاذ القرار أيضًا. فالدماغ يبالغ في تقدير خطر أي شيء يبدو كتهديد فوري لكن ليس له احتمالية فعلية في الحدوث.. في الوقت ذاته فهو يقلل من أهمية التهديدات التي تبدو بعيدة، لكنها مرجحة الحدوث بقوة!!

٢١٥-٢١٨ قاعدة أساسية لتغيير السلوك: "السلوك الذي يكافأ فوراً يتم تكراره، والسلوك الذي يعاقب فوراً يجري تجنّبه"... العائد الأكبر يحتاج مصابرة، كما يقول المثل "الميل الأخير هو الأقل ازدحاماً". لأن معظم الناس يطاردون الإشباع الفوري... والنجاح في كل مرحلة يتطلب منك أن تتجاهل مكافأة فورية لصالح مكافأة آجلة... ولكي تساعد على تغيير عاداتك أنت بحاجة لإضافة القليل من المتعة الفورية على العادات ذات النتائج الإيجابية البعيدة لكي تشعر بالنجاح على الفور ولو بصورة بسيطة (تنفع أيضاً في طريقة إدارة الناس). ولكن المكافأة القصيرة المدى يجب أن تكون متسقة مع رؤيتك طويلة المدى لنفسك، وعدى ذلك ستخلق صراع هوية داخلك وستفشل في تحقيق مآربك، (كمن يجعل مكافأة ذهابه للتمرين اليومي تناول صحن حلويات!)، قاعدة: "المحفزات تبدأ العادة والهوية هي التي تبقيها".

٢٢١- احراز التقدم أمر مُرضي، والمقاييس البصرية تؤثر أكثر في الإنسان، ولذلك كان من المفيد تعقب العادات ولو بتقويم يومي تضعه أمامك تشير فيه إلى كل يوم التزمت فيه العادة التي تتابعها،

الأشخاص الذين يتتبعون تقدمهم من المرجح أن يتحسنوا أكثر ممن لا يسجلونه، "وأبلغ صور التحفيز هو التقدم المحقق"، فيصبح التعقب مكافأة بحد ذاته، ويبقى عينك على الهدف.

٢٢٢- "لا تكسر السلسلة" شعار مهم لكي تتجح على مستوى العادات

٢٢٤- التعقب: إشارة بصرية تذكرك، تحفزك، يشعرك بالإشباع فهو مكافأة بحد ذاته ويساعدك أن تبقى عينك على الهدف... ولكن لماذا لا نتحدث عن التعقب فوراً؟ لكيلا يكون الأمر ثقيلًا في البداية فتضطر للالتزام بعادتين، العادة التي تحاول بناءها وعادة تعقبها، ولكن لو وجدت وسيلة بسيطة آلية أتوماتيكية فالأمر جيد، ويبقى التعقب اليدوي مهم لأهم عاداتك، مع ملاحظة أن التعقب لا يحتاجه الجميع بنفس السوية ولا يكون لكل شيء (يستفيد منه المعلمون والمدربون في التحفيز عادة) ومن المهم أن يكون بعد العادة مباشرة.

٢٢٧- لا تكسر السلسلة وحافظ على الاستمرارية، ليس الخطأ لمرة هو ما يدمرك، بل سلسلة الأخطاء، فالانقطاع مرة حدث عارض، لكن الانقطاع لمرتين بداية عادة جديدة... والسمة الفارقة الأساسية بين الناجحين والفاشلين أن الناجحين يستأنفون العمل سريعاً عند أول انقطاع...

٢٢٨- وإياك والتعامل بعقلية (كل أو لا شيء)، المشكلة ليست في الزلل، ولكن في قناعة أنك إذا عجزت عن فعل الشيء بشكل مثالي فينبغي ألا تقوم به من الأساس! ولهذا السبب كثيرا ما تكون تمريناتك السيئة هي الأكثر أهمية لكي تحافظ على المكسب المتراكم من الأيام السابقة الجيدة... فالذهاب إلى الصالة لمدة خمس دقائق قد لا يحسن أداءك، غير أنه سيعزز هويتك.

٢٣٠- "حين يصير المعيار هدفاً فإنه لا يصير معياراً جيداً" فالقياس يفيد فقط حين يرشدك ويضيف سياقاً إلى الصورة الكبرى، وليس حين يستهلكك (كمن يعمل ساعات طويلة ولكنه في النهاية لا يُنجز).

٢٣٢- وقد كتب فيشر في العام ١٩٨١ كان اقتراحي بسيطاً؛ إذ علينا وضع الشفرات النووية في كبسولة صغيرة، ثم نزرع الكبسولة بجوار قلب أحد المتطوعين. وسيحمل المتطوع معه سكين جزار كبيراً بينما يصاحب الرئيس. وإذا أراد الرئيس استخدام الأسلحة النووية، يكون السبيل الوحيد قتل المتطوع بيده... كما أنه من المرجح أن نكرر الخبرة التي تكون نهايتها مشبعة، من المرجح أن نتجنب الخبرة التي نهايتها مؤلمة.. كلما كان العقاب فوراً ومكلفاً ستتعلم منه بشكل أسرع، ويجب أن تكون شدة العقاب مناسبة للسلوك الذي تريد تصحيحه، والعقاب يجب أن يكون مؤلماً بما يكفي ومن المؤكد وقوعه.

٢٣٥-٢٣٨ **عقد العادة:** تعد القوانين واللوائح التنظيمية أمثلة على الكيفية التي تستطيع بها الحكومة تغيير العادات عن طريق صياغة عقد اجتماعي.. ٢٣٧ حتى وإذا لم تكن تريد إبرام عقد كامل فيكون لمجرد وجود شريك مسؤولية فائدة كبيرة، فمعرفة أن شخص آخر يتابعك يمثل تحفيزاً كبيراً، لأننا نحاول أن نقدم أفضل نسخة منا إلى العالم.

٢٤٣-٢٤٥ **عنوان:** كيف تنتقل من كونك جيداً وحسب إلى كونك عظيماً بحق؟ حقيقة الموهبة متى تهم الجينات ومتى لا تهم؟

٢٤٥-٢٤٧ إنَّ السر وراء تعظيم احتمالات نجاحك هو اختيار مجال المنافسة المناسب. وهذا ينطبق على تغيير العادات مثلما ينطبق على الرياضة أو العمل. فالعادات يسهل تأديتها، ويكون الالتزام بها أكثر إشباعاً، حين تتوافق مع ميولك وقدراتك الطبيعية... يتطلب اعتناق هذه الاستراتيجية التسليم بحقيقة بسيطة وهي أن كلا منا يولد بقدرات مختلفة.

ولكن نقطة قوة الجينات هي أيضاً موطن ضعفها. فالجينات لا يمكن تغييرها بسهولة، وهذا يعني أنها تقدم ميزة كبيرة حين تكون الظروف مواتية، وتعد عائقاً ضخماً حين تكون الظروف غير مواتية... إنَّ بيئتنا تحدد مدى ملاءمة جيناتنا ومدى نفع قدراتنا الطبيعية. وحين تتغير البيئة المحيطة بنا تتغير كذلك الصفات التي تحدد النجاح. (مثال الطول ومناسبته للعبة كرة السلة وإعاقته للاعب الجماز)

إنَّ الأشخاص الذين يحتلون مواقع الصدارة في أي مجال تنافسي ليسوا حاصلين على تدريب جيد وحسب، بل هم أيضاً مناسبون للمهمة تماماً. ولهذا السبب، إذا أردت أن تكون عظيماً بحتاً، فمن المهم بمكان اختيار الموضوع الصحيح الذي ستركز عليه

اختصاراً نقول: الجينات لا تحدد مصيرك، بل هي تحدد نطاقات الفرص... والسر هو توجيه جهودك نحو النطاقات التي تستثيرك وفي الوقت نفسه تتوافق مع مهاراتك الطبيعية، وذلك كي يتوافق طموحك مع قدراتك... (٢٥١) فليس عليك أن تبني العادات التي يقول الجميع أن عليك بناءها، فلتختر العادة التي تناسبك، وليس العادة الأكثر شعبية.

٢٤٩- "لم نستطع العثور على سمة واحدة لا تتأثر بجيناتنا"... أكثر التحليلات العلمية المثبتة لسمات الشخصية يعرف باسم "السمات الخمس الكبرى" وهو يقسم الشخصي إلى خمسة أطياف سلوكية (الانفتاح للتجارب - الاجتهاد - التخالط - اللطف - الاضطراب)

وهذا رابط اختبار لتقييم السمات الشخصية الخمس

[/https://www.personalityassessor.com/bigfive](https://www.personalityassessor.com/bigfive)

وعلى هذا الرابط عد متنوع من اختبارات الشخصية

<https://jamesclear.com/atomic-habits/personality>

٢٥٢- كيف تعثر على لعبة تكون الاحتمالات فيها لصالحك؟ لأنه باختيار العادة الصحيحة سيكون التقدم سهلاً، وفي حال اختيار العادة الخطأ ستكون الحياة صراعاً... الطريقة الأكثر شيوعاً "التجربة والخطأ" وعلى المدى البعيد، ربما يكون من الأفضل العمل على وضع استراتيجية يبدو أنها تُقدّم أفضل النتائج في ٨٠ إلى ٩٠ بالمائة من الوقت، وأن تواصل الاستكشاف في الـ ١٠ أو الـ ٢٠ بالمائة المتبقية... والنهج الأمثل يعتمد على مقدار الوقت الذي تمتلكه.

٢٥٤- ما الذي يجعلني أفقد الشعور بالوقت؟ "التدفق" حالة عقلية تدخلها حين تكون مركزاً بشدة على المهمة التي بين يديك إلى درجة أن بقية العالم يخبو من حولك. وهذا المزيج من السعادة والأداء الأقصى هو ما يشعر به الرياضيون والممثلون حين يكونون في المنطقة الصحيحة.

- للحظة تجاهل ما تعلمته وما أخبرك به المجتمع وما يتوقع منك... ابحث عما تقوله بصورة طبيعية.

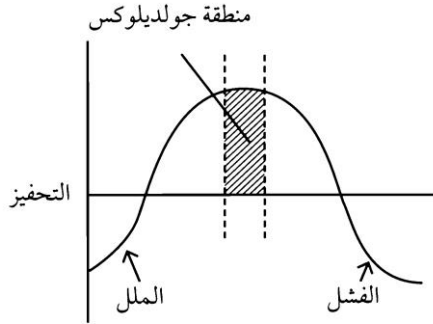
- للحظ (القدر) دور كبير... العظماء من بيننا هم أولئك الذين لا يعملون بجد فقط وإنما يمتلكون حظاً سعيداً يتيح لهم التعرض إلى الفرص المواتية لهم.

عندما تعجز عن الفوز بأن تكون الأفضل، يمكنك الفوز بأن تكون مختلفاً. وعن طريق المزج بين مهاراتك، يمكنك تقليل مستوى التنافس، وتسهل على نفسك الظهور.

٢٥٦- فاللاعب الجيد يعمل بجد كي يفوز في اللعبة التي يلعبها الجميع. لكن اللاعب العظيم يخلق لعبة جديدة تناسب نقاط قوته وتتحدى مواطن ضعفه.

- يُعد التخصص طريقة قوية للتغلب على «مصادفة الجينات السيئة». فكلما أتقنت مهارة معينة، صار من الأصعب على الآخرين التنافس معك... وحتى إذا لم تكن موهوباً بصورة طبيعية، يمكنك دائماً أن تفوز وذلك بأن تكون الأفضل في فئة محدودة للغاية.

## ٢٥٩ - ٢٦٣ قاعدة جولديلوكس، كيف تحافظ على الدافعية في الحياة والعمل؟



تنص قاعدة جولديلوكس على أن البشر يشعرون بذروة التحفيز حين يعملون على مهام تقع تماماً على حدود قدراتهم الحالية، بحيث لا تكون شديدة الصعوبة، ولا شديدة السهولة، بل مناسبة تماماً.

يحدث التحفيز الأقصى حين تواجه تحدياً ذا صعوبة مقبولة. ويعرف هذا في بحوث علم النفس باسم قانون

يركيس - دودسون، والذي يصف المستوى المثالي من الحماسة بأنه النقطة الوسطى بين الملل والقلق. وقد وجد العلماء أنه من أجل تحقيق حالة "التدفق"، يجب أن تكون المهمة أصعب بنحو ٤ في المائة من قدراتك الحالية.

٢٦٤ - ما الذي يفعله الناجحون ولا يفعله سواهم؟ باختصار الصبر والتغلب على الملل، فالتهديد الأكبر للنجاح ليس الفشل، بل الملل... الطبيعة البشرية ترغب دائماً بالتجديد، لذلك غالبية المنتجات التي تشكل عادات هي تلك التي تقدم صور مختلفة من التجديد.

٢٦٦-٢٦٧ "المكافأة المتفاوتة" التي لا تعطيك كل شيء دفعة واحدة.. إن نقطة الرغبة المثالية تتحقق حين تكون احتمالات النجاح والفشل متساوية... أنت فقط بحاجة إلى قدر كافٍ من «المكاسب» كي تشعر «بالإشباع» وإلى قدر كافٍ من «الافتقار» كي تشعر «بالرغبة».

٢٦٨-٢٦٩ مغالبة الذات حين تشعر بالضيق أو الألم أو الاستنزاف هو ما يحدث الفارق بين الشخص المحترف والهواوي.. المحترف يتمسك بروتينه اليومي أما الهواة فيسمحون لتقلبات الحياة أن تمنعهم من الاستمرار... والسبيل الوحيد إلى تحقيق التفوق هو أن تفتتن على الدوام بممارسة نفس الفعل مرارا وتكرارا، فأنت بحاجة أن تحب الملل.

٢٧٠-٢٧٩ الجانب السلبي لبناء عادات حسنة... الجانب الإيجابي للعادات هو أنك حينما تعرف الحركات البسيطة جيداً بحيث تستطيع القيام بها من دون تفكير، ستصير حراً في الانتباه إلى المزيد من التفاصيل المعقدة... أما الجانب السلبي فهو أنك تعتاد على القيام بالأمر بطريقة معينة وتتوقف عن الانتباه إلى الأخطاء البسيطة ما يسبب انخفاض في الأداء مع مرور الوقت، فالعادة ضرورية للإتقان، ولكن ليست كافية (العادات + التدريب المتأنى = الإتقان)، فبعد إتقان العادة تعود للجزء المجهد وتبني عادة جديدة...

ولكي تبقى واعيا كل فترة لسلوكك عليك أن تؤسس نظام للتدبير والمراجعة (المراقبة والتقييم)، ومن دون التدبير يمكن انتحال الأعدار، وابتكار المبررات، والكذب على أنفسنا، فليس لدينا عملية لتحديد إذا ما كنا نؤدي أفضل أم أسوأ مقارنة بالأمس... فعملية التحسين ليست متعلقة فقط بتعلم عادات جديدة، بل بتتقيحها.

٢٨٠-٢٨٣ كيف تتخلص من المعتقدات التي تعيقك عن التقدم؟ عندما تعمل هويتك ضدك فإنها تخلق نوعا من «الكبر» الذي يشجعك على إنكار مواطن ضعفك ويمنعك من أن تنمو بحق، فكلما زاد تعلقنا بهويتنا، صار من الأصعب النمو وتجاوزها. فكلما سمحت لمعتقد واحد بتحديد هويتك، قلت قدرتك على التكيف حين تتحداك الحياة... وحين تتعلق بدرجة مبالغ فيها بهوية واحدة، فإنك تصير سريع الانكسار، وحينها فإن فقدان شيء واحد سيعني فقدان ذاتك.

للعادات فوائد لا تعد ولا تحصى، غير أن الجانب السلبي لها هو أنها قد تحبسنا في أنماط مسبقة من التفكير والفعل، حتى بينما العالم يتغير من حولنا، فلا شيء يدوم. لذا فأنت بحاجة إلى التحقق بصورة دورية كي ترى ما إذا كانت عاداتك ومعتقداتك القديمة لا تزال تفيدك أم لا.

#### ٢٨٥-٢٨٨ سر الحصول على نتائج دائمة:

إن المقصد النهائي لتغيير العادات ليس القيام بتحسين واحد مقداره ١ بالمائة، وإنما الآلاف من هذه التحسينات. إنها مجموعة من العادات الذرية التي تتراكم، وكل منها يمثل وحدة أساسية للنظام الإجمالي.... إضافة حبة رمل في كل مرة حتى نصل إلى نقطة تميل فيها الكفة، تحسينات بسيطة مستدامة ومتواصلة...

السلوكيات غير مجهدة هنا	السلوكيات صعبة هنا
• واضحة	• غير واضحة
• جذابة	• غير جذابة
• سهلة	• صعبة
• مشبعة	• غير مشبعة

يجدر بك أن تدفع عاداتك الحسنة نحو الجانب الأيمن من الطيف عن طريق جعلها واضحة، وجذابة، وسهلة، ومشبعة. في الوقت ذاته عليك أن تدفع العادات السيئة نحو الجانب الأيسر عن طريق جعلها غير واضحة وغير جذابة وصعبة وغير مشبعة.

إن السر وراء الحصول على نتائج دائمة هو عدم التوقف عن إجراء التحسينات فستندهش مما يمكنك بناؤه إذا لم تتوقف وحسب. ستندهش من العمل الذي يمكنك إنجازه إذا لم تتوقف عن العمل، فالعادات الصغيرة لا يُضاف بعضها إلى جوار بعض وحسب، بل هي تتراكم وتتعاظم. هذه هي قوة العادات الذرية. تغييرات بسيطة، ونتائج مذهلة.

## ٢٩٠- دروس بسيطة من القوانين الأربعة (٢٠ درسًا)

١. الوعي يأتي قبل الرغبة.
٢. السعادة ببساطة هي غياب الرغبة.
٣. نحن نطارد فكرة المتعة.
٤. يتحقق السلام حين لا تحول ملاحظتك إلى مشكلات.
٥. حين تكون لديك أسباب كافية يمكنك إجابة أي سؤال عن الكيفية.
٦. التحلي بالادافعية والفضول أفضل من التحلي بالذكاء فالرغبة وليس الذكاء هي ما تحفز السلوك.
٧. المشاعر تحرك السلوك.
٨. العقلانية والمنطقية تأتي بعد المشاعر، الحالة الأساسية للدماغ هي الشعور والحالة الثانوية هي التفكير.
٩. استجابتك تنحو لأن تتبع مشاعرك.. ولهذا السبب يمكن أن تمثل المشاعر تهديدا لعملية اتخاذ القرار الحكيمة.
١٠. المعاناة تدفع نحو التقدم، ومن دون التوق نكون راضين ونفتقر إلى الطموح.
١١. أفعالك تكشف إلى أي مدى ترغب في الشيء.
١٢. المكافأة تقع على الجانب الآخر من التضحية.
١٣. ضبط النفس صعب لأنه ليس مشعبا.
١٤. توقعاتنا تحدد إشباعنا. "إن الفجوة بين توقنا ومكافآتنا تحدد إلى أي مدى نشعر بالإشباع بعد القيام بالفعل. وإذا كان عدم التوافق بين التوقعات والنتائج إيجابيا (مفاجأة وسعادة)، حينها من الأرجح أن نكرر السلوك في المستقبل. وإذا كان عدم التوافق سلبياً (إحباط وخيبة أمل)، حينها من غير المرجح أن نكرره..."
١٥. (الرضا = الإعجاب - الرغبة) بعبارة أخرى (الرضا = الإدراك - التوقع).
١٦. آلام الفشل تناسب علو التوقعات.
١٧. المشاعر تأتي قبل السلوك وبعده.

- ١٨ . الرغبة تُبدئ السلوك والمتعة تديمه.
- ١٩ . "الأمل يتضاءل مع الخبرة، ويحل محله القبول" (في المرة الثانية فأنت تبني توقعك على أساس واقعي . فتبدأ في فهم كيف تسير العملية ويحل محل الأمل توقع أدق وقبول للنتائج المرجحة).
- ٢٠ . هذا هو سبب انجذابنا باستمرار إلى أحدث خطط الحصول على الثراء السريع أو فقدان الوزن. فالخطط الجديدة تقدم الأمل لأننا لا نمتلك خبرات نبني عليها توقعاتنا والاستراتيجيات الجديدة تبدو أكثر قبولاً من القديمة لأنها تمدنا بأمل غير محدود. وكما قال أرسطو فإن «الشباب ينخدعون بسهولة لأنهم يسارعون بالأمل».

### فصول إضافية للكتاب نشرها المؤلف على موقعه الإلكتروني

- استراتيجيات عملية لكيفية تطبيق هذه الأفكار على عالم الأعمال

<https://s3.amazonaws.com/jamesclear/Atomic+Habits/Business+Appendix.pdf>

- دليل مختصر لكيفية تطبيق هذه الأفكار على تربية الأبناء

<https://s3.amazonaws.com/jamesclear/Atomic+Habits/Parenting+Appendix.pdf>

- حواشي الكتاب التي أثبتتها المؤلف على موقعه الإلكتروني باللغة الإنكليزية تجدونها على الرابط

<https://jamesclear.com/atomic-habits/endnotes>

- ملحقات مهمة بالكتاب ونماذج جاهزة لبعض أفكار الكتاب (باللغة الإنكليزية) تجدونها على

موقع الكتاب

<https://jamesclear.com/atomic-habits/resources>