

”النسخة العربية الحصرية“

# ديموند زهاريادس

## SMALL HABITS REVOLUTION



# الأثر المذهل للعادات البسيطة

١. خطوات لتغيير حياتك من خلال قوة العادات الصغيرة

ترجمة : مروة هاشم

دار دُون

# الأثر المذهل للعادات البسيطة

«مكتبة  النخبة»

Translated and published by Dawen Publishing House with permission from the Art of Productivity and DZ“  
Publications  
This translated work is based on [Small Habits Revolution: 10 Steps To Transforming Your Life Through The Power Of  
Mini Habits!]  
.by Damon Zahariades. © [2016] by Damon Zahariades  
.Dawen publishing house is responsible for the quality of this translated work  
."Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications

دبمون زهاربادس: الأثر المذهل للعادات البسيطة، كتاب  
الطبعة العربية الأولى: يونيو ٢٠٢١  
رقم الإيداع: 2021/ 11206 - الترقيم الدولي: 0 - 254 - 806 - 977 - 978  
جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر  
لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة  
بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.  
© دار دؤن  
عضو اتحاد الناشرين المصريين.  
عضو اتحاد الناشرين العرب.  
القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053  
info@dardawen.com  
www.Dardawen.com

ديمون زهاريادس  
الأثر المذهل  
للعادات البسيطة

١٠ خطوات لتغيير حياتك  
من خلال قوة العادات الصغيرة!

ترجمة عن النسخة الإنجليزية التي نشرت عام ٢٠١٦

مروة هاشم

دُون



للنشر والتوزيع

Damon Zahariades

**Small Habits Revolution**

!Steps To Transforming Your Life Through The Power Of Mini Habits 10

Translation arrangement managed by RussoRights, LLC on behalf of the Art of productivity and DZ  
.publications

## مقدمة المترجمة



لا شك في إننا نسعى جميعًا إلى حياة مثمرة مليئة بالإنجازات والنجاحات التي تتوافق مع أهدافنا وطموحاتنا، ولكن القليل منا ينجح في تحقيق هذه الغاية، وتتساءل جميعًا عن الأسباب التي تمنعنا عن هذا الأمر، ولماذا نخفق في تحقيق ما ينجح فيه الآخرون؟

ربما تكون الإجابة عن هذه التساؤلات في مدى قدرة هؤلاء الأشخاص، الذين يصلون إلى غاياتهم في نهاية المطاف، على اكتشاف أنفسهم ووضع الأهداف والخطط التي تحقق آمالهم وطموحاتهم، ولعل الأكثر أهمية أنهم يتمتعون بالقدرة على تغيير حياتهم لتلبية طموحاتهم.

إن القدرة على التغيير للوصول إلى ما يساعدك فعلا على تحقيق أهدافك، هي السبيل لتحقيق أحلامك وغاياتك، وهي ليست بالمهمة السهلة على الإطلاق ولكنها في الوقت نفسه ليست مستحيلة. وعلى الرغم من أن البعض منا يخشى من فكرة التغيير في حد ذاته، فإنه في أحيان كثيرة يكون بداية لانطلاق جديدة في حياتنا، حتى وإن كان هذا التغيير يبدو مؤلماً أو قاسياً في بدايته، وإذا تعاملنا مع التغيير باعتباره ينطوي على فرص جديدة لن نكتشفها بالضرورة في البداية، فإن الأمر سوف يختلف إلى حد كبير، ولن يكون عقلك أسيراً لمقاومة التغيير خشية العواقب السيئة، وإنما ستفتح المجال لنفسك لاكتشاف الفرص الجديدة والاستفادة منها.

وعلى العكس من ذلك، في أحيان أخرى نتطلع إلى تغيير حياتنا ولكن لا ندري من أين نبدأ، أو ما أفضل الطرق لتحقيق ذلك. وإذا كنت ترغب بالفعل في تغيير حياتك فإن هذا الكتاب سوف يساعدك بشكل كبير على تحقيق ذلك، من خلال خطوات عملية فعالة يطرحها لنا مؤلف الكتاب دامون زهربادس في لغة سهلة بسيطة يطرح من خلالها أفكارًا بالغة الأهمية، حول كيفية زيادة قدرتنا الإنتاجية وتحسين إدارة الوقت وتغيير حياتنا من خلال قوة العادات الصغيرة التي تُشكل حياتنا اليومية.

ويؤكد مؤلف الكتاب أن عاداتنا هي التي تحدد معالمنا وماهية شخصيتنا، وكيف نتصرف في حياتنا وأعمالنا، ولذلك تُملي علينا عاداتنا كيفية تفاعلنا مع الآخرين ومدى ارتباطنا بالعالم من حولنا، ومن ثم فإن خلق العادات الإيجابية والصحية يُعد محورًا إذا كنا نأمل في حياة سعيدة وصحية وناجحة.

ومن خلال أمثلة عملية نتعرض إليها جميعًا في حياتنا اليومية، يستعرض مؤلف الكتاب استراتيجية عملية من ١٠ خطوات لبناء عادات جيدة وصحية تدوم وتصمد أمام اختبارات الزمن.

لن أطيل عليكم حتى تكتشفوا الاستراتيجية الفعالة التي يطرحها المؤلف لتغيير حياتنا اليومية، وأتمنى أن تستمتعوا بقراءة هذا الكتاب العملي، كما استمتعت بترجمته، وأن يكون بداية تحفزك إلى تأمل عاداتك وتصرفاتك الروتينية وتحديد مدى علاقاتها بأهدافك وطموحاتك، وأن يكون أيضًا نقطة انطلاق حقيقية نحو التغيير إلى أسلوب حياة أكثر نجاحًا.

## تقديم المؤلف



اعتدت المزاح مع زوجتي قائلاً: «إننا قادرون على تدريب كلبنا ليصبح مثل أحد مقاتلي النينجا إذا أردنا ذلك حقاً!»؛ فالكلاب يمكن فعلاً تدريبها على القيام بأي شيء، وذلك من خلال التكرار والاتساق. الحقيقة، لا يختلف الوضع كثيرًا بالنسبة إلينا نحن البشر، إذ يمكننا تدريب أنفسنا حتى نصل إلى النقطة التي نصبح فيها قادرين على تحقيق أي شيء تقريبًا.

على سبيل المثال، نستطيع تعلّم التحدث بلغات جديدة، والبقاء على قيد الحياة في الحياة البرية، وطهي وجبات طعام شهية ولذيذة، وكذلك صف السيارة بين سيارتين (وهي ليست مهمة سهلة للبعض منا!). ويمكننا أيضًا تدريب أنفسنا على تبني عادات جديدة تُثري حياتنا وتحسن صحتنا وثروتنا وقدرتنا الإنتاجية على المدى الطويل.

هذا هو الهدف الذي يسعى إليه هذا الكتاب، أو بالأحرى الدليل العملي، الذي أستعرض فيه أفضل الطرق لخلق عادات إيجابية وصحية، والأهم من ذلك أنني سوف أوضح كيفية الحفاظ على استمرارية هذه العادات الجديدة.

إن عاداتنا تحدد معالمنا وماهية شخصيتنا وكيف نتصرف في حياتنا وأعمالنا، وكذلك تحدد ما إذا كنا نحقق أهدافنا فعلاً. تُملي علينا عاداتنا كيفية تفاعلنا مع الآخرين ومدى ارتباطنا بالعالم من حولنا، ومن ثم فإن خلق العادات الجيدة يُعد من الأمور المهمة إذا كنا نأمل في أن نحيا حياة سعيدة وصحية وناجحة.

ولكن تكمن الإشكالية في صعوبة تشكيل العادات الجيدة، وحتى عندما نقوم بذلك مرة، فإنه من الصعب الاستمرار في ممارستها، فمثلًا، كم مرة قطعت فيها الوعود مع نفسك أن تبدأ ممارسة الرياضة، ثم تتخلى عن هذه العادة بعد بضعة أيام؟ يمكنني القول إنني أيضًا فعلت الشيء نفسه مرات كثيرة.

ولكن افترض أنك تعرف طريقة ما لاكتساب عادات جيدة لا تُشعرك بأنك تخوض معركة مع موجة عارمة من المقاومة. وافترض أيضًا أن تلك الطريقة تضمن لك عمليًا استمرار العادات الجديدة على المدى الطويل.

وكذلك تخيل التغييرات الصحية التي يمكن أن تُحدثها في حياتك، ومقدار الثقة الذي ستشعر به عندما تعرف أن هذه التغييرات الصحية ستكون دائمة بغض النظر عن الإجراءات.

فهل يبدو هذا مثيرًا للاهتمام؟ وإذا كان الأمر كذلك، فأنت من دون شك في المكان الصحيح.



في هذا الكتاب، سوف أشارك معك استراتيجية أثبتت جدواها تتألف من ١٠ خطوات لخلق عادات جيدة، وستكون هذه الاستراتيجية قابلة للتطبيق مع أي نمط سلوكي يمكن تخيله، ولعل أفضل جزء فيها أنها تضمن استمرار الروتين الجديد الذي شكلته.

ولكن قبل أن نتعمق في الأشياء الجيدة، علينا أن نناقش بإيجاز الأشياء التي لن يتطرق إليها هذا الكتاب، وأعتقد أنك سوف تسعد بذلك.

ديمون زهاربادس

## ما الذي لن يتطرق إليه هذا الكتاب؟



تندرج معظم الكتب التي تتناول قضية تطوير العادات تحت إحدى هاتين الفئتين:

الفئة الأولى: الكتب التي تركز بشكل كبير على الجانب العلمي؛ بحيث تشرح كل جانب من جوانب الدماغ وكيفية تأثيرها في قدرتنا على تطوير عادات جديدة والحفاظ عليها، وتحدث هذه الكتب عن اللوزة الدماغية والعقد القاعدية والعديد من الناقلات العصبية والعمليات الكهروكيميائية التي تسهم في الطقوس التي نؤديها.

الفئة الثانية: الكتب التي يمكن وصفها بأنها «بسيطة»، حيث تتجاهل تمامًا العلم وترتكز على جعل القارئ يشعر كما لو كان بإمكانه فعل أي شيء، إنها بمثابة نسخة مكتوبة من عبارات التشجيع، وبالكاد تطرح مثل هذه الفئة من الكتب نصيحة عملية قابلة للتطبيق حول تطوير العادات، وبدلاً من ذلك تركز على تشجيع الفرد عاطفياً.

أما الكتاب، الذي بين أيدينا، فيجمع بين هاتين الفئتين، وذلك للأسباب التالية: أولاً: لن نستغرق وقتاً طويلاً في الجانب العلمي. فهناك بعض العوامل المتعلقة بكيفية عمل الدماغ التي تستحق الإشارة إليها؛ لأنها ترتبط بتشكيل العادات الجيدة. وسوف أتطرق إلى هذه العوامل عندما يكون لذلك قيمة عملية. ولكن بشكل عام، سوف نتجنب التعمق في فرع المعرفة العلمية الذي يتعامل مع الدماغ. وعلى الرغم من جاذبيته، فإنني أعتقد أن إدراجه سيؤدي إلى عرقلة النقاش واعتراض سبيل نجاحك.

ثانياً: لن نضيق الكثير من الوقت على عامل التشجيع، وذلك رغم أنني من أشد المقتنعين بقوة التشجيع، وستجد الكثير منه في صفحات كتابي هذا، ولكننا سوف نذهب إلى ما هو أبعد من ذلك بكثير. والواقع أن هذا الكتاب صُمم من أجل التطبيق العملي، وسوف أوضح لك الطريقة التي أثبتت جدواها خطوة بخطوة لإجراء تغييرات صحية ودائمة في حياتك، طريقة استخدمها بنفسني (ومازلت أفعل ذلك حتى يومنا هذا) أنا وملايين غيري.

ثالثاً: يركز هذا الكتاب على بناء عادات جيدة، ومن أجل تحقيق هذه الغاية لن نتناول كيفية التخلص من العادات السيئة؛ لأن هذا موضوع مختلف تماماً ويستحق كتاباً منفصلاً، وحتى عملية استبدال العادات السيئة بأخرى جيدة تتجاوز نطاق هذا الكتاب العملي.

وسوف أركز في الصفحات التي بين أيدينا على قضية واحدة، وهي كيفية بناء عادات جيدة تصمد أمام اختبار الزمن.  
وسوف تجد في الصفحات التالية نظرة شاملة لما يتضمنه هذا الكتاب.

ما الذي ستتعلمه

في هذا الكتاب؟

“

يتألف هذا الكتاب من سبعة أجزاء موجزة، يُشكّل كلُّ منها جزءًا حيويًا من النقاش، ومحوريًا أيضًا في مساعدتك على تشكيل عادات جيدة دائمة.

وقد وضعت متن الكتاب في ترتيب يسمح لك بالانتقال بسهولة إلى الجزء الذي تريده في أي وقت، وسوف تلاحظ أن جدول المحتويات يمتلئ بالتفاصيل، ما يتيح التصفح بصورة سهلة إذا ما قررت القفز من جزء إلى آخر.

”

وفي ما يأتي موجز مختصر لمحتويات الأجزاء السبعة للكتاب:  
الجزء الأول

من المهم أن تدرك مقدار وماهية المكاسب التي يمكن أن تحصل عليها من بناء عادات جيدة، ولذلك يسلط هذا الجزء الضوء على الفوائد التي سوف تستمتع بها، الآن ومستقبلًا، عندما تقوم بإجراء تغييرات إيجابية في حياتك.

سوف يحفزك هذا الجزء على بدء التحرك والتنفيذ، وسيشجعك أيضًا على المضي قدمًا عندما تتعثّر، وربما تجد نفسك تعيد قراءة الجزء الأول أكثر من مرة لهذا الغرض عندما تتبنى عادات جديدة تمهد

الطريق لنمط حياة أكثر نجاحًا.

الجزء الثاني

ثمة أهمية أيضًا في إدراك كيفية تبني عقولنا عادات جديدة، ويتعمق الجزء الثاني من الكتاب في هذا الموضوع، حيث يتناول مفهوم المحفزات وكيفية استخدامها لجعل العادات مستمرة، إلى جانب مناقشة كيفية تطوير التصرفات الروتينية، وفائدة المكافآت.

وكما ذكرت سابقًا، سوف نتجنب المادة العلمية الثقيلة، وبدلاً من ذلك سنركز على العوامل العملية للعقل القابلة للتطبيق الفوري لإجراء تغييرات إيجابية ودائمة.

الجزء الثالث

على الأرجح أنك فكّرت في مرحلة ما أنك تحتاج فقط إلى الدافع الصحيح لتشكيل عادة معينة (الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية على سبيل المثال)، أو ربما تظن أن التمسك بالعادات الجيدة يعتمد فقط على قوة الإرادة.

ولكن الجزء الثالث يشرح السبب وراء أن الدافع وقوة الإرادة ليسا من الأمور الحاسمة في بناء سلوكيات إيجابية في حياتك، وإذا كنت تواجه صعوبة في استمرارية أي منهما، فسوف تسعد بهذه المعلومة. وبدلاً من ذلك، يسلط هذا الجزء الضوء على العامل الأكثر أهمية في تطوير العادات الجديدة، ويشرح كيف يقع الأمر تحت سيطرتك.

الجزء الرابع

يقدم هذا الجزء خطة بسيطة تتألف من ١٠ خطوات لتبني روتين جديد في حياتك، ويمكن تطبيق هذه الاستراتيجية مع أي عادة ترغب في اكتسابها، وتتلخص المسألة في مجرد اتباع الخطة.

يشرح الجزء الرابع كل خطوة وسبب أهميتها في عملية تطوير العادات، إلى جانب تقديم نصائح عملية قابلة للتطبيق يمكنك بدء تنفيذها على الفور؛ من أجل تبني التغييرات الإيجابية التي ستعود إلى تحسين حياتك.

الجزء الخامس

من سوء الحظ أن مجرد توافر أفضل استراتيجيات لتطوير العادات لن يضمن لك النجاح؛ فالكثير من الأمر يعتمد على الإجراءات التي تقوم بها، ولذلك يناقش الجزء الخامس هذا الموضوع وي طرح نصائح قابلة للتنفيذ بشكل أكبر.

يقدم هذا الجزء من الكتاب سبعة إرشادات لتطوير تصرفات روتينية جديدة، وعلى الرغم من بساطتها فإنها قادرة على إحداث الفرق بين بدء عادة تدوم وأخرى تختفي بمضيّ الوقت.

من وجهة نظري، يتساوى كل من الجزئين الرابع والخامس في الأهمية، حيث استعرض في الأخير خطة بسيطة تتألف من ١٠ خطوات لتطوير عادات جديدة، وسوف تكتشف أنهما يكملان بعضهما.

تُعد استدامة العادات  
الجديدة هي المهمة  
الأكثر صعوبة.

الجزء السادس

تُعد استدامة العادات الجديدة هي المهمة الأكثر صعوبة؛ فمن السهل أن نسمح لأنفسنا بالفشل. وعلى سبيل المثال، ٨٪ فقط من البالغين الأمريكيين يتابعون تنفيذ قراراتهم في العام الجديد، وذلك حسب معهد أبحاث Statistic Brain.

لقد كتبت الجزء السادس من هذا الكتاب لمساعدتك على أن تكون استثناء لتلك القاعدة، حيث يوضح لك هذا الجزء كيفية الحفاظ على استدامة العادات الجديدة على المدى الطويل. وكما هي الحال في الأجزاء السابقة، سوف أقدم نصائح عملية، بما في ذلك نظام بسيط وفعال استخدمه الممثل الكوميدي جيري ساينفيلد (كما استخدمه بنفسه).

الجزء السابع

ربما تكون في حيرة من أمرك إزاء أنواع العادات الصغيرة الإيجابية التي يجب عليك تبنيها في حياتك. يساعدك هذا الجزء على إطلاق أفكارك الإبداعية من خلال تقديم قرابة عشرين فكرة.

”

أنت قبطان سفينتك،  
وعليك اختيار المسار  
الخاص بك.

لا يستهدف هذا الجزء إقناعك بممارسة عادة معينة، فكما ذكرت في كتيبي الأخرى، أنت قبطان سفينتك، وعليك اختيار المسار الخاص بك. إن هدفي من هذا الجزء قاصر على منحك نقطة انطلاق يمكنك من خلالها التفكير في طرق جديدة لتحسين نمط حياتك.

\* \* \*

والآن بعد أن بات لديك فكرة عما تحمله صفحات هذا الكتاب، عليك أن تتذكر أنك تتولى زمام الأمور، وأنا أشجعك على قراءة هذا الكتاب العملي بالتسلسل من البداية إلى النهاية إذا كانت هذه هي القراءة الأولى، ولكن في القراءات التالية يمكنك العودة إلى الأجزاء التي تجد فيها الفائدة الأكبر، حسب المرحلة التي تصل إليها في عملية تطوير العادات.

## الجزء الأول

كيف يؤدي تطوير العادات الصحية

إلى تحسين جودة حياتك؟

“

لن تتكلف عناء محاولة تبني عادات جديدة ما لم تكن هناك فائدة من وراء ذلك، وهذا ينطبق على أي شيء نسعى إليه في الحياة. نحن نتصرف لتحقيق غرض محدد.

”

والحقيقة أن تطوير الأنماط السلوكية الإيجابية يقود إلى العديد من المكافآت والفوائد التي ستتعرف إليها في هذا الجزء من الكتاب، وعندما تنتهي من قراءته ستتوافر لديك لمحة واضحة عن نمط الحياة الذي يمكنك اتباعه عند بناء عادات جيدة. دعنا نبدأ بالحديث عن مستويات التوتر لديك.

## تخفيف مستويات التوتر

“

التوتر ليس بالضرورة أمرًا سيئًا؛ فهو ما يحفز استجابة الكر والفر داخلنا؛ تلك التي تحمينا من الأذى في ظروف معينة، والحقيقة أن نوبات التوتر الصغيرة قصيرة المدى قادرة على إنقاذ حياتنا. ولكن يصبح التوتر مشكلة عندما يستمر لفترات طويلة، ويبدو واضحًا في عدد من الطرق المزعجة.

”

يؤثر التوتر في طريقة تعاملنا مع الآخرين، وإذا كنت تشبهني، فإنك ستصبح عصبياً عندما تشعر بالتوتر. ويتسبب التوتر أيضًا في آثار جانبية جسدية، مثل الصداع وحرقة المعدة واضطراباتها، وحتى آلام الظهر. وإذا شعرت يومًا بالألم عندما تسود الظروف الفوضوية في عملك أو منزلك، فعلى الأرجح أن التوتر من أحد العوامل المساهمة في شعورك هذا. وكذلك من شأن الفترات الطويلة للتوتر الشديد أن تجعلك تشعر بالاكئاب، كما تمنعك عن النوم وتضعف من جهازك المناعي. وإذا لم يعمل جهازك المناعي بشكل جيد، فإنك ستكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض. وهناك عدد هائل من الطرق للتعامل مع التوتر، بداية من ممارسة اليوجا وتمارين التنفس العميق، وصولاً إلى تناول الشاي والاستماع إلى الموسيقى



الهادئة. ولكن تتمثل المشكلة في أن معظم الناس يؤدون هذه الأنشطة مرة واحدة فقط أو عند الحاجة.

بينما النهج الأفضل يتمثل في تحديد الأنشطة التي تجعلك تشعر بتحسن (أي تخفف التوتر) وتجعلها عادات يومية.

على سبيل المثال، افترض أنك تشعر بالضغط الشديد من جراء مسؤولياتك في العمل، هنا إليك هذه النصيحة: قم بممارسة بعض تمارين الضغط والمعدة والقرفصاء، ولاحظ شعورك بعدها، على الأرجح أنك ستشعر بالمزيد من «الحيوية»، وهذا نتيجة تأثير إفراز هرمون الإندروفين الذي يخفف التوتر ويحسن الحالة المزاجية.

وثمة تصرف آخر بسيط يمكنك القيام به عندما تستيقظ في الصباح، وهو شرب كوب من الماء، وتكفل لك هذه العادة الحفاظ على مستوى الرطوبة في جسمك، مما يجعل مستويات هرمون الكورتيزول تحت السيطرة (هرمون ناتج عن التوتر).

يؤدي تبني العادات الجيدة، بشكل كبير، إلى تخفيف مستويات التوتر لديك، ولا شك في أنك ستشعر بتحسن عندما تكون أقل توتراً، وستتعامل بشكل أفضل مع أحبابك، وسيتوافر لديك منظور أفضل للحياة. باختصار، إنه شيء يجب أن نسعى إليه جميعاً!

## تركيز أفضل

66

يتطلع معظم الناس إلى تحسين قدرتهم على التركيز؛ لاسيما أن نقص التركيز يؤثر في الأداء في كل من الدراسة والعمل، فضلاً عن التأثير السلبي في العلاقات مع الأصدقاء والأحبة.

99

إذا كنت طالبًا وتعاني من صعوبة في التركيز، فربما تكون مجبرًا على قضاء ساعات طويلة من الليل في استكمال الواجبات والمذاكرة من أجل الاختبارات، أما إذا كنت مديرًا في إحدى الشركات، فربما يعني ذلك البقاء لوقت متأخر في العمل للانتهاء من المهام التي كان يتعين عليك الانتهاء منها في وقت سابق من يومك. وعلاوة على ذلك، تزيد عدم قدرتك على التركيز من صعوبة إيلاء زوجتك وأطفالك وأصدقائك الانتباه عندما يتحدثون إليك.

هناك الكثير من التدريبات التي يمكنك القيام بها لتحسين تركيزك، ومنها على سبيل المثال ممارسة تدريبات الحفظ، ولكن في مقدورك أيضا تطوير قدرتك على التركيز بصورة طبيعية من خلال تبني عادات معينة.

على سبيل المثال، افترض أن أحد التغييرات التي ترغب في إحداثها يتمثل في زيادة معدل القراءة، خاصة بعد أن سئمت مقتطفات المعلومات المتوافرة على محرك بحث «جوجل»، ومللت من ثقافتنا المعتمدة على العبارات البليغة التي تقدم الأخبار في أجزاء مصغرة متكررة في شكل محتوى موضوعي.

ولذا، عليك أن تلتزم بقراءة الكتب أو المقالات الطويلة الغنية بالمعلومات يوميًا، ومن شأن هذا التصرف أن يحسن تركيزك، حيث إنك ستدرب عقلك على التركيز في مقال أو كتاب واحد فقط بدلًا من تشتيت انتباهك بالمحتوى المُفتت المتدفق بشكل لانهائي على شبكة الإنترنت.

إن العادات الجيدة  
تمهد الطريق للتركيز  
بشكل أفضل، وهذا  
بدوره يقود إلى  
تحسين الأداء وتقوية  
العلاقات وزيادة  
قدرتنا الإنتاجية.

يمكنك أيضًا تطوير عادة «الإنصات الانتباهي»، وتعني أنك ستكون واعيًا لأن تقضي وقتًا، في كل يوم تتحدث فيه مع أحد الأشخاص، في التركيز على ما يقوله شريكك في المحادثة إلى درجة استبعاد كل شيء آخر من حولك، وستؤدي هذه العادة إلى تحسين قدرتك على التركيز، وثمة مكافأة أخرى

تتمثل في أنها ستكون أيضًا بمثابة رسالة لأصدقائك وأحبائك عن مدى أهميتهم لديك.  
إن العادات الجيدة تمهد الطريق للتركيز بشكل أفضل، وهذا بدوره يقود إلى تحسين الأداء وتقوية العلاقات وزيادة قدرتنا الإنتاجية.

## تحسين القدرة الإنتاجية

“

ذكرت في الصفحات السابقة أن تحسين تركيزك سيقود إلى زيادة قدرتك الإنتاجية، ولا شك في أنك أدركت ذلك من خلال خبراتك السابقة. فعلى سبيل المثال، حاول تذكّر آخر مرة كنت تعمل فيها وأنت في حالة من التدفق الذهني، حيث كان تركيزك بالكامل مكرسًا لإنجاز المهمة التي أمامك، ربما اكتشفت أن العمل بعيدًا عن عوامل التشتت كان أكثر سهولة، وقد تمكنت من إنجاز المهمة بكفاءة.

”

إن ذلك أحد الأمثلة لتوضيح كيف تؤدي العادات الجيدة إلى زيادة القدرة الإنتاجية، وإليك مثال آخر: افترض أنك تمكنت من تطوير عادة الاستيقاظ قبل موعدك اليومي المعتاد بساعة واحدة يوميًا، فهل يمكنك أن تتخيل مدى تأثير

هذا الروتين الجديد في قدرتك الإنتاجية؟ والأكثر احتمالاً أنك ستكون قادراً على إنجاز المزيد من المهام في وقت أقل. أو افترض أيضاً أنك اكتسبت عادة تنظيم مكتبك في نهاية كل يوم عمل، أو الاطلاع على الرسائل الجديدة في بريدك الإلكتروني مرتين فقط في اليوم، بدلا من ٢٠ مرة في اليوم، أو حتى أخذ فترات راحة منتظمة لإتاحة فرصة لعقلك للحصول على قسط من الراحة، أو تحديد مواعيد نهائية واقعية لإنجاز المهام.

أعتقد أنك أدركت الفكرة الآن، إن مثل هذه العادات الصغيرة، التي من السهل تطبيقها والحفاظ عليها مع إستراتيجية الخطوات العشر التي سوف أتحدث عنها، سوف تساعدك على تجاهل عوامل التششت والانتهاه من إنجاز المزيد من الأشياء.

تُرى ما النتيجة التي ستحصل عليها عند تطبيق مثل هذه العادات الصغيرة؟ سوف يتوافر لديك المزيد من الوقت الذي يمكنك قضاءه مع أسرته وأصدقائك، وسيكون لديك وقت أطول لتكريسه لهواياتك، وسوف تستمتع أيضا بالمزيد من الطاقة وعلاقات أفضل مع من حولك، فضلاً عن تقليل التوتر الذي تشعر به.

ولعل الشيء الأفضل أن زيادة قدرتك الإنتاجية ستحدث بشكل طبيعي نتيجة عاداتك الجديدة، ويعني هذا أن بإمكانك التركيز على تطوير عادات جديدة لنمط الحياة الصحية من دون الحاجة إلى تكريس اهتمام خاص لزيادة قدرتك الإنتاجية، التي تُعد نتيجة طبيعية تحدث مع العادات الصحية الجديدة. إن هذه الفائدة المذهلة تجبرنا جميعاً على أن نتطلع إليها!

## علاقات أقوى

“

تحدد علاقاتنا مع الأصدقاء والأحباب مدى سعادتنا بشكل عام، وتتأثر قوة هذه العلاقات بقدرتنا واستعدادنا لتكوين روابط مخلصه.

”

فكّر في أنواع العادات الإيجابية التي تعزز ذلك الجهد. على سبيل المثال، ذكرت سابقًا أن الإنصات الانتباهي، وهو تركيز انتباهك مع أحد الأشخاص، سيجعل الأخير يشعر بأنه موضع تقدير لديك، ويفتح هذا الشعور الباب لمستوى أعمق من الثقة والموودة.

وبالطريقة ذاتها، فكّر في التأثير الإيجابي الذي سيتركه منح شريك/شريكة حياتك عناءًا دافئًا وقبله كل صباح قبل مغادرتك إلى عملك، إنه مجرد تعبير صغير عن العاطفة، ولكن يمكن أن يكون له تأثير هائل في التقارب العاطفي مع شريك الحياة، خاصة في مثل هذه الأيام التي بات فيها إظهار العاطفة بمثابة خسارة في خضم جدول أعمالنا المزدحم دومًا.

إن ما استعرضته هو مجرد أمثلة قليلة توضح كيفية تحسين التصرفات الإيجابية (وهي تصرفات غير متكررة تتحول إلى عادات) لعلاقاتك مع الآخرين، وإليك بعض الأفكار الأخرى:

- خصص ٣٠ دقيقة يوميًا تقضيها مع شريك حياتك على انفراد (من دون التلفاز والأولاد والهواتف.. وما إلى ذلك)، استثمر هذا الوقت في التحدث إليه بعيدًا عن أي عوامل للتشتت.
- امنح شريك حياتك مجاملة واحدة في كل يوم.
- عليك الاتصال بوالديك أو زيارتهما مرة واحدة على الأقل أسبوعيًا.
- كن مشجعًا وداعمًا عندما يشاركك أصدقاؤك أفكارهم.

• قل الحقيقة عندما تُسأل عن رأيك؛ فالأصدقاء سوف يقدرّون صراحتك ويثقون بإخلاصك.

إن مثل هذه العادات الصغيرة تعمل على تحسين مستوى التقارب في علاقاتك مع الآخرين، حيث تعزز الثقة وتشجع على تعميق الشعور بالترابط، وعادة ما تصمد هذه الروابط أمام اختبارات الزمن مقارنة بغيرها من العلاقات المثقلة بالإنصات الضعيف وعدم الانتباه.

## إحساس أكبر بالمتعة

“

عندما نبني عادات إيجابية وصحية ونحافظ على استمراريتها، فإن أسلوب حياتنا يصبح أكثر نجاحًا. على سبيل المثال، تأمل مدى تأثير تخفيف مستويات الضغط وتحسين التركيز وزيادة القدرة الإنتاجية وتقوية العلاقات في جودة حياتك. سوف تشعر بأنك أكثر استرخاءً وتنجز مهام أكثر في وقت أقل، وتستمتع بروابط أكثر ودًا وإخلاصًا مع أصدقائك وأحبائك.

”

ولا شك في أن تلك الفوائد ليست إلا غيض من فيض، وثمة الكثير من

الفوائد الأخرى التي سوف نناقشها بالتفصيل في الصفحات التالية، ولكن النقطة المهمة تتمثل في أن تطوير السلوكيات الإيجابية يمهد الطريق لخوض حياة مثمرة.

فكر في الطرق العديدة التي من خلالها يمكن للتصرفات الروتينية الصحية تحسين حياتك اليومية؛ يمكنك التمتع بصحة أفضل بدنيًا وعقليًا، وسوف تشعر بالمزيد من النشاط والثقة، إلى جانب تطوير مستويات لم تتخيلها مسبقًا من العزيمة والانضباط الذاتي.

وإلى حد كبير، تتحكم أيضًا عاداتك وتصرفاتك الروتينية في إنجازاتك، وسيكون تعلم مفاهيم جديدة وتطوير مهارات جديدة والتفكير المبدع من الأمور الأكثر سهولة لدى البعض، بينما يركز البعض الآخر على اللياقة البدنية، ويمكنهم مساعدتك على إنقاص الوزن والحصول على مظهر جيد والشعور بالتحسن.

ربما لديك قائمة من الأشياء التي تأمل في تحقيقها في حياتك الشخصية والمهنية، سواء كان ذلك في الوقت الحاضر أو مستقبلًا، وإلّا واقع أن الاعتماد في تحقيقها على المصادفة يُعدّ وصفة مؤكدة للفشل، وبدلاً من ذلك، يتعين عليك خلق تصرفات روتينية إيجابية تدعم أهدافك.

وبمجرد أن تصبح تلك العادات جزءًا من حياتك؛ بمعنى أن تصل إلى المرحلة التي تصبح فيها تلك العادات تلقائية، تحدث من دون التفكير في القيام بها، فإنها سوف تملؤك بشعور من السعادة والمتعة، كما أنها سوف تحسن حالتك المزاجية ونظرتك إلى الحياة، وعلاوة على ذلك، ستساعدك على الشعور بالرضا عن نفسك؛ لأنك تتحكم بشكل أكبر في استجاباتك للمحفزات الشخصية والبيئية.

## تحسين نوعية النوم

“

إذا علمت أن ثمة طريقة سهلة من شأنها أن تجعلك أكثر إبداعًا ونشاطًا وتقلل من تقلبات الحالة المزاجية، فهل سوف تتبعها؟ ماذا لو كان يمكنك الاستمتاع ببشرة صحية وتركيز أكبر، مع تقليل عدد الأخطاء التي ترتكبها خلال يومك؟ وماذا لو كانت الصفقة تتضمن أيضًا أن تكون أقل عرضة للإصابة بالمرض وأكثر عرضة للشعور بالتحسن كل يوم؟

”

يبدو حديثي هذا وكأنه إعلان دعائي. والحقيقة أن كل ما سبق هو التأثيرات المُثبتة عند الحصول على نوم جيد ليلاً؛ فقد أدرك الخبراء منذ فترة طويلة أن جودة النوم تتحكم في كيفية شعورنا وأدائنا. إذا كنت طالبًا، فإنه يؤثر في قدرتك على التحصيل الدراسي والأداء بشكل جيد في الاختبارات. وإذا كنت من رجال الأعمال، فإنه يؤثر في كيفية اتخاذك لقرارات العمل. وإذا كنت مدير شركة، فإنه يؤثر في كيفية علاقتك بالأشخاص الآخرين في فريقك.



وإذا كنتِ ربة منزل، فإنه يُشكّل طريقة تفاعلِك مع أطفالِك.  
ومن الجيد أن تطوّر التصرفات الروتينية الإيجابية يمكن أن يساعدك على  
تحسين جودة نومك. على سبيل المثال، افترض أنك اعتدت القيام بواحدة أو  
أكثر من العادات الآتية: •النوم ساعة مبكرًا عن موعدك المعتاد كل ليلة.  
•إغلاق التلفاز قبل النوم بساعة.  
•تجنب تناول الكافيين قبل النوم بست ساعات.  
•الاستماع إلى مقطوعة موسيقى البيانو المفضلة قبل النوم.  
•الالتزام بموعد محدد للنوم يوميًا.  
وبمجرد أن تصبح هذه العادات جزءًا من روتينك الليلي، سوف تجد أنك تنام  
بصورة أسهل، وعلاوة على ذلك، سوف تتمتع، على الأرجح، بنوم مريح وغير  
متقطع. وعندما تداوم على فعل هذه الأشياء يوميًا بعد يوم، سوف تشعر  
بالمزيد من الراحة والنشاط، كما سينخفض التوتر والقلق، وستكون أكثر  
صحة وسعادة عندما تكون مستيقظًا.  
إنها قوة دمج تصرفات روتينية صغيرة وإيجابية في حياتك.

## تحسين الصحة البدنية

“

يجب أن نسعى جميعًا إلى الصحة البدنية الجيدة؛ فهي تساعدنا على أن نعيش حياة مثمرة وأكثر نجاحًا، ويتيح لنا الحفاظ على لياقتنا التحكم في وزننا بسهولة والاستمتاع بنوعية أفضل من النوم، وبالطبع يجعلنا ذلك أيضًا أقل عرضة للإصابة بمشاكل القلب ومتلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكري.

”

عندما يفكر معظم الأشخاص فيما ينبغي عليهم القيام به للحفاظ على اللياقة البدنية والمظهر الجيد، فإنهم يفكرون بصورة غريزية في نظامهم الغذائي والتمارين الرياضية لإنقاص الوزن. وترتبط الصحة الجيدة بتناول الأطعمة الصحية (وتجنب الأطعمة غير الصحية)، وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

وثمة إشكالية في أن القيام بمثل هذه الأشياء يُعد من الأمور الصعبة؛ حيث يواجه معظمنا درجة عالية من المقاومة الداخلية. فعلى سبيل المثال، ننتهي مثلجات الآيس كريم ورقائق البطاطس المقلية، ما يجعل الالتزام بنظام غذائي صحي أمرًا قاسيًا، كما نفضل الانغماس لساعات في مشاهدة المسلسلات الدرامية المفضلة لدينا بدلًا من ارتداء الأحذية الرياضية والتوجه إلى صالة الألعاب الرياضية.

ولكن ماذا لو كان في إمكانك تحسين صحتك البدنية من خلال تطوير عادات صغيرة، لا تستغرق سوى القليل من الوقت أو الجهد؟ إليك بعض الأمثلة:

- ممارسة تمارين الضغط ٥ مرات فقط يوميًا.
- ممارسة تمارين القرفصاء ٥ مرات فقط يوميًا.
- المشي لمدة ١٠ دقائق.

• تناول كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم.

- تقليل مقدار وجبات طعامك بنسبة ١٠٪.

يمكنك ملاحظة أن العادات المذكورة أعلاه ليست صعبة التنفيذ، ولا تستغرق الكثير من الوقت؛ فيمكنك أداء ٥ عَدَّات من تمارين ضغط في أقل من ٣٠ ثانية، كما يمكنك أداء تمارين القرفصاء الخمس بالسرعة نفسها. ولكن إذا نجحت في تطبيق تلك العادات يوميًا بعد يوم، فسوف تكتشف أن صحتك البدنية تتحسن فعلاً.

إن إحدى تجاربي الأولى مع العادات الصغيرة كانت في شكل ممارسة تمارين الضغط، وقد أرشدتني إلى فعالية البداية الصغيرة. في الماضي، حاولت بدء ممارسة الرياضة عدة مرات، حاولت إجبار نفسي على الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وبدء ممارسة تمارين الضغط والمعدة وحتى الركض.

وبالطبع لم يحدث ذلك أبدًا، حتى إن مجرد التفكير في القيام بهذه الأشياء كان شاقًا للغاية.

ولذلك قطعت التزامًا على نفسي بأداء ٥ عَدَّات فقط من تمارين الضغط في اليوم، ليس أكثر ولا أقل، وبدأت هذا النظام في ذلك اليوم.

وخلال الأسبوع الأول، التزمت بأداء ٥ عَدَّات فقط في اليوم، ولكن في الأسبوع التالي، رفعت العدد إلى ٦ عَدَّات، وفي الأسبوع الذي تلا ذلك، زدت العدد إلى ٧، وهكذا.

واليوم أمارس تمارين الضغط ٢٥ مرة في اليوم، وقد أنشأت تذكيرًا يوميًا بمهمة دورية متكررة في تطبيق Todoist (تطبيق للتذكير بقوائم المهام)، ولكنني بصراحة لست في حاجة إليه؛ الآن تشبه ممارسة هذا العدد من تمارين الضغط عادة تفريش أسناني، باتت عادة متأصلة، وأشعر بأنني لست على ما يرام إلا إذا فعلتها.

وربما ليس لدي، حتى الآن، ذلك الجسد المثالي، ولكن يمكنني بالتأكيد تمييز الفرق بين جسدي الآن وما كان عليه في الوقت الذي بدأت فيه؛ حيث أبدو أفضل وأشعر بتحسن، ويرجع هذا كله إلى ذلك اليوم الذي اتخذت فيه قرار ٥ عَدَّات فقط من تمارين الضغط في اليوم.

وسوف أوضح، لاحقًا في هذا الكتاب العملي، المزيد من التفاصيل المتعلقة بكيفية جعل ذلك السلوك الإيجابي عادة يومية، وسوف تندهب وتسد من

بساطة النهج الذي اتبعته، وأثق تمامًا بأن هذا النهج سوف يفلح معك بنسبة ١٠٠٪ كما حدث معي.

## القدرة على اتخاذ القرارات

### بسرعة فائقة

“

من الأقوال المأثورة للجنرال جورج باتون، قائد عسكري للجيش الأمريكي إبان الحرب العالمية الثانية، أن «تنفيذ خطة جيدة بقسوة الآن، أفضل من خطة مثالية يتم تنفيذها لاحقًا»، وقد اكتشفت أن هذا الأمر صحيح في جميع الظروف تقريبًا.

”

ولكن اتخاذ القرارات سريعًا لم يكن أمرًا طبيعيًا بالنسبة لي؛ فقد اعتدت الاستغراق في التفكير في كل شيء تقريبًا، ومن ثم فإن اتخاذ قرارات في حياتي الشخصية والعملية كان يستغرق مني وقتًا طويلًا جدًا. أما الجانب السلبي لذلك فقد تمثل في ضياع عدد لا حصر له من الفرص، كما ترك بصماته على علاقاتي مع الأصدقاء والأحباب، فضلًا عن تقويض قدرتي على أداء عملي بكفاءة عندما كنت محاصرًا في شركة «كوربوريت أمريكا»، وتضررت أيضًا قدرتي الإنتاجية كرجل أعمال. ولكن في نهاية المطاف، تعلمت سرعة اتخاذ القرارات، كانت عملية طويلة؛ وكنت مضطرًا إلى الالتزام أولاً بإجراء التغيير ثم تطوير سلوكيات جديدة لدعمه.

**وإليك ما فعلته من أجل الشعور بالارتياح عند اتخاذ القرارات سريعًا:**

- منحت نفسي ٦٠ ثانية لاتخاذ القرار الذي لا يحتاج إلى معلومات إضافية.
- في حال الحاجة إلى معلومات إضافية، حددت وقتًا زمنيًا للحصول عليها (٥ دقائق على سبيل المثال).
- منحت نفسي الإذن باتخاذ قرارات سيئة.
- دربت نفسي على توجيه التساؤل التالي كلما شعرت بالتردد: "هل تماديت في التفكير في هذا الأمر؟".
- عندما أواجه الخيارات المتعددة، أعمد على الفور إلى استبعاد ٨٠٪ من الخيارات الأقل منطقية.
- أكره الفشل، مثل معظم الأشخاص، ولذلك دربت نفسي على قبوله، ولو باعتبارها رد فعل بناء.
- ومن خلال تطوير تلك العادات الست الصغيرة، تمكنت بشكل كبير من تقليل الوقت الذي أستغرقه في اتخاذ القرارات، وأشعر بالسعادة لأنني بذلت هذا الجهد، ولم أكتشف فقط أن اتخاذ القرارات سريعًا يقود إلى المزيد من الفرص، ولكن أيضًا نادرًا ما يكون للقرارات السيئة عواقب وخيمة. ومن واقع تجربتي، أرى أن الإفراط في التفكير في الأشياء لا ينتج عنه سوى القليل من القيمة العملية.

وسوف تندهش من  
مدى سهولة تحولك  
من الإفراط في التفكير  
إلى اتخاذ القرار سريعًا  
بمساعدة بعض  
العادات الصغيرة التي  
من السهل تنفيذها.

وأنا على ثقة بأنك سوف تكتشف صحة هذا الأمر في حياتك الخاصة؛ فإذا كنت تميل إلى المبالغة في تحليل الأشياء، فيمكنك تبني تطبيق العادات الصغيرة التي ذكرتها من قبل، وسوف تندهش من مدى سهولة تحولك من الإفراط في التفكير إلى اتخاذ القرار سريعًا بمساعدة بعض العادات الصغيرة التي من السهل تنفيذها.

## زيادة الإبداع

“

حياتنا مشغولة للغاية، ونحن مثقلون  
بمسؤولياتنا في حياتنا الشخصية والعملية،  
إلى درجة أن الإبداع قد يبدو نوعًا من الترف،  
بيد أن الخبراء يرون أن الإبداع يؤدي إلى المزيد  
من الابتكار ويحسن مهارات حل المشكلات  
ويقلل التوتر، وكذلك يحسن الحالة المزاجية.

”

وبناء على ذلك، فإن الأمر يستحق بذل الجهد والسعى لأن تصبح أكثر إبداعًا.

”

الإبداع مثل العضلات  
التي يمكن تقويتها.

ربما تعرف شخصًا يعتقد أنه غير مبدع، وبالفعل كان هذا ينطبق علينا جميعًا  
في مرحلة ما، ولكن الإبداع مثل العضلات التي يمكن تقويتها. والواقع أن  
كليات كثيرة الآن تقدم فصولًا لتعليم الطلاب كيف يكونون مبدعين.

ولكنك لست بحاجة إلى الالتحاق بإحدى تلك الكليّات لبناء مثل هذه المهارة؛ فبمساعدة بعض العادات الصغيرة يمكنك تحقيق ذلك بنفسك. على سبيل المثال، يمكنك الالتزام بالتعمق في الموضوعات التي تهتمك، ومعظمنا يهمل هذا الأمر، فقد اعتدنا الاعتماد على محرك البحث جوجل للحصول على المعلومات، وأصبحنا نبحث عن استفسارات قليلة، ونكتفي بالعثور على التفاصيل التي نحتاج إليها، ثم نمضي قُدَمًا، وللأسف لا نستغرق في بحث عميق حول تفاصيل المادة التي تقودنا إلى التفكير الإبداعي. إن التعمق في التفاصيل يفتح عقولنا، وغالبًا ما يكشف عن الأفكار التي ربما لا تظهر على السطح بطريقة البحث الأخرى. والشيء الجيد أنها عادة سهلة يمكن تنفيذها، ويعتمد الأمر على إجرائها باتساق.

”  
وثمة عادة صغيرة وبسيطة أخرى من شأنها أن تعزز قوتك الإبداعية وهي أحلام اليقظة؛ فعندما تطلق العنان لعقلك، فإنك بذلك تسمح للدماغ بإجراء الارتباطات التي ربما تفتقدها بطريقة أخرى. وتقدم أحلام اليقظة الأفكار الغريبة التي عادة ما يتم قمعها في أثناء أداء المهام المملة. وليس من المستغرب أن الدراسات أظهرت أن أحلام اليقظة تساعد الأشخاص على التوصل إلى حلول مبتكرة للمشكلات الصعبة.

والخلاصة أنه يمكنك تعلّم كيف تكون أكثر إبداعًا، ومن ثم تستمتع بفوائد زيادة الإبداع، وكل ما يتطلبه الأمر هو مجرد تبني بعض العادات الصغيرة.



## زيادة الثقة بالنفس

“

تُعد الثقة بالنفس من السمات بعيدة المنال للكثير من الأشخاص، ويكون الأمر مُحبطاً أيضاً؛ لأن بعض الأشخاص يجعلون الأمر يبدو سهلاً للغاية. ويبدو أيضاً أن هؤلاء الأشخاص المنفتحين، الذين عادة ما يكونون أشخاصاً اجتماعيين ومفعمين بالحيوية والنشاط، قد ورثوا جيناً خاصاً بالثقة بالنفس منذ ولادتهم.

”

ولكن كما هي الحال مع معظم السمات، فإنه يمكن تعلّم الثقة بالنفس، وتستطيع تدريب نفسك على الترحيب بالناس بحماسة، والحفاظ على التواصل البصري، وأن تتألق بالشعور بالحماس الذي يجذب الناس إليك. كيف تصل إلى المرحلة التي يشجع فيها إيمانك بنفسك الآخرين على الثقة بك؟ كيف تتعلم أن تثق بقدراتك الطبيعية وتتخذ القرارات بقوة وحزم؟ باختصار، كيف تكتسب الثقة؟

ليس من الضروري الالتحاق بدورة تدريبية باهظة الثمن، ولا تحتاج حتى إلى قضاء ساعات أمام المرأة لكي تتدرب على طريقة التحدث، ذلك لأن نمو الثقة بالنفس يمكن أن ينتج من تطوير بعض العادات البسيطة، وإليك عدداً من الأفكار:

• ممارسة تدريبات الحفاظ على التواصل البصري مع الغرباء، مثل عامل

تحضير القهوة في مقهاك المفضل، أو العاملين في متجر البقالة وغيرهم من الغرباء الذين تقابلهم في أثناء الانتظار في الطوابير.

- الارتقاء بمستوى ملابسك ومظهرك.
- إلقاء التحية على شخص ما من الغرباء كل يوم.
- الابتسام عندما تقوم بالتواصل البصري.
- تحديد مشكلة صغيرة وحلها.
- اسأل نفسك عن السبب عندما تتشكك في قدراتك على حل مشكلة ما أو إكمال مهمة معينة أو حتى إجراء محادثة. والواقع أنه في معظم الحالات يكون السبب عاطفيًا وليس منطقيًا.

وبالطبع هذه مجرد بداية بسيطة، ولكن لاحظ أنه ليس من الصعب تطوير أي من العادات المذكورة أعلاه والحفاظ عليها؛ فهي مجرد تصرفات صغيرة يمكن أن تبدأ اليوم تطبيقها. إنها الفكرة الرئيسية من وراء هذا الكتاب والتي تتمثل في أن تبدأ صغيرًا حتى يكون من السهل عليك البدء على الفور.

ربما تشعر بعدم الارتياح في البداية إذا لم تكن مثلًا معتادًا النظر مباشرة في أعين الناس، ولكن هذه هي الحال مع تعلم أي سلوك جديد، والأمر يصبح أسهل مع الممارسة.

والخلاصة أن تبني العادات الصغيرة الصحية، التي لا تستغرق سوى القليل جدًا من الوقت والجهد لأدائها، من شأنه أن يقود إلى نمو كبير بثقتك بنفسك بمضي الوقت.

## التزام أقوى بتحقيق أهدافك

“

ينتابنا شعور رائع عندما نحقق أهدافنا، ويثلج صدورنا إحساس ممتع بالإنجاز، كما يمنحنا تحقيق أهدافنا الثقة بقدرتنا على تحقيق أهداف أخرى، والحافز إلى العمل على تنفيذها.

”

على سبيل المثال، تذكر آخر مرة اتخذت فيها خطوات لخسارة بضعة كيلوجرامات من وزنك، ألم تشعر بالسعادة عندما نظرت إلى الميزان وأدركت أنك حققت هدفك فعلاً؟ أو ربما أردت تعلم العزف على البيانو، فهل تتذكر شعور الإنجاز الذي اختبرته بعدما أصبحت بارعاً في ذلك؟ إننا نضع الأهداف من أجل تحسين حياتنا، وقد يتضمن ذلك خسارة الوزن أو الاهتمام بمظهرنا أو تعلم مهارة جديدة أو حتى الاستثمار في المستقبل. ويسعى معظمنا إلى الحصول على أسلوب حياة أكثر نجاحاً. ويكمن التحدي في استمرار التزامنا بأهدافنا، وعلينا أن نفرق بين شيئين مختلفين: أولهما تحديد الأهداف، وثانيهما الحفاظ على الحافز الكافي للسعي إلى تحقيق تلك الأهداف يوماً بعد يوم، وهذا يفسر لماذا يتخلى الكثير من الناس عن أهدافهم، حيث إنهم لا يحرزون الكثير من التقدم ولا يحققون سوى فوائد قليلة على المدى القصير، الأمر الذي يثبط عزيمتهم عن المضي قدماً. على سبيل المثال، افترض أن أحد الأشخاص وضع هدفاً لخسارة قرابة ١٢ كيلوجراماً من وزنه. وفي هذا الصدد، يقترح معظم خبراء الصحة خسارة الوزن ببطء، بمعدل كيلوجرام واحد فقط أسبوعياً. وعلى هذا النحو، قد

يستغرق الفرد ثلاثة أشهر تقريبًا لتحقيق هدفه، وهو وقت طويل للانتظار لتحقيق الهدف. ولذلك يبدو مفهومًا أن مثل هذا الشخص ربما يتخلى عن هدفه من أجل تحقيق شيء آخر يجعله يشعر بالرضا بصورة أسرع.

ولكن ثمة نهج أفضل من ذلك بكثير، ويتسق في الوقت نفسه مع موضوع هذا الكتاب الذي يقوم على تبني عادات صغيرة سهلة التطبيق تقود إلى تحقيق نتائج كبيرة. إن تطوير العادات اليومية البسيطة والحفاظ عليها يحول التركيز من الصراع إلى تحقيق الهدف النهائي، كما يحررنا من أكبر مصدر للإحباط، ما يجعل التخلي عن الهدف أقل احتمالًا. وبدلاً من ذلك يصب التركيز على الحفاظ على العادات الصحية التي ستؤدي، بمرور الوقت، إلى تحقيق الهدف في نهاية المطاف.

على سبيل المثال، من الأجدر للشخص الذي يسعى إلى خسارة قرابة ١٢ كيلوجرامًا من وزنه، أن يتجاهل ما يراه على الميزان كل ليلة، وبدلاً من ذلك، عليه أن يركز على الحفاظ على العادات التالية: • تناول كوبًا من الماء بعد الاستيقاظ من النوم كل صباح.

• التسوق من متاجر البقالة المحيطة به فقط، حيث تكون الأطعمة الصحية معروضة. (عادة ما تتوفر الوجبات السريعة في ممرات المراكز التجارية).

• تقليل مقدار وجبات الطعام بنسبة ١٠٪.

• مضغ الطعام ببطء وتذوق طعمه.

• تناول وجبة الإفطار.

• ممارسة المشي لمدة ١٠ دقائق يوميًا، ومن الأفضل إجراء ذلك مرتين في اليوم.

• تناول ثلاث وجبات يوميًا في مواعيد ثابتة (على سبيل المثال الإفطار في الساعة السابعة صباحًا والغداء في وقت الظهر، والعشاء في الساعة السادسة مساءً).

• تناول وجبات خفيفة (سناكس) صحية ومشبعة بين الوجبات، مثل اللوز والتفاح والجزر مع الحمص.

وسوف يساعد الحفاظ على استمرارية العادات المذكورة أعلاه الشخص الذي يسعى إلى إنقاص وزنه على الوصول إلى هدفه، ولاحظ جيدًا أن التركيز لم يعد على عدد الكيلوجرامات المفقودة من الوزن، وبدلاً من ذلك باتت العادات الصغيرة الصحية سهلة التنفيذ هي محل الاهتمام.

والخلاصة أنه من الأسهل عليك أن تظل ملتزمًا بأهدافك عندما تركز على العادات الصغيرة التي تقود إليها، بدلاً من التركيز على الأهداف ذاتها.

## الجزء الثاني

المحفزات والتصرفات الروتينية

والمكافآت والحلقات التكرارية

“

ثمة محفز ما وراء كل عادة يكتسبها المرء، سواء كانت عادة جيدة أو سيئة، صحية أو غير صحية. وما إن يؤدي تلك العادة حتى يواجه الإنسان عواقبها المحمودة أو المذمومة، بالمكافأة أو بالعقاب. فإذا كانت المكافأة، تصبح العادات بمثابة حلقات سلوكية تعزز نفسها بالتكرار بمرور الوقت.

من الأهمية بمكان أن نفهم كيف يحدث ذلك.

”

أشرت فيما سبق إلى أننا سوف نتجنب في هذا الكتاب الحديث عن المادة العلمية الثقيلة لعلم الدماغ. فبرغم جاذبية هذا العلم، فإن استهلاك الكثير من الوقت في التعمق في علم النفس المعرفي إنما يسفر عن قيمة محدودة من الناحية العملية، بينما هدفك من قراءة هذا الكتاب هو تحسين جودة حياتك. ومن ثم سوف نركز على استراتيجيات قابلة للتنفيذ.

وبناء عليه، من المستحيل أن تستمتع بنجاح حقيقي ودائم في تبني عادات جديدة من دون أن يكون لديك على الأقل بعض الفهم لكيفية تطوير تلك العادات واستمرارها.

يتعامل هذا الجزء من الكتاب مع المحفزات والتصرفات الروتينية والمكافآت والحلقات التكرارية، وسوف نمضي في هذا بوتيرة سريعة، فاجلب لنفسك كوبًا من الماء، واستقر في مكانك، وكن مستعدًا.

ابدأ بالأهم قبل المهم:

تعريفات

“

أقدم فيما يأتي عددًا من المصطلحات التي قد لا تكون على دراية بها ولكن ينبغي فهمها في سياق تطوير العادات (يُنسب الفضل في هذه المصطلحات إلى تشارلز دوهيغ Charles Duhigg لمناقشتها في كتابه The Power of Habit «قوة العادات»).

فلنبدأ بالمصطلحات الأربعة التي ذكرتها في بداية الجزء الثاني من هذا الكتاب.

”

## المحفز

المحفز هو الإشارة أو التلميح الذي يحفزك إلى القيام بعمل ما. على سبيل المثال، افترض أنك تميل إلى تناول مثلجات الآيس كريم عندما تشعر بالملل. الملل هنا هو الدافع وراء عادة تناولك هذه المثلجات.

## الروتين

الروتين هو تصرف يتم تنفيذه مرارًا وتكرارًا، أي أنه طريقة أخرى للإشارة إلى عادة ما أو نمط سلوكي.

نحن نميل إلى النظر إلى الروتين باعتباره فعلًا واحدًا، بينما هو يتألف من أفعال عدة في حقيقة الأمر. فكر مثلًا في عادة تناول مثلجات الآيس كريم، إليك التسلسل: تتوقف عما تفعله (التصرف الأول)، ثم تنهض من مقعدك (التصرف الثاني)، ثم تسير نحو المجمد (التصرف الثالث)، ثم تحضر وعاء مثلجات الآيس كريم (التصرف الرابع)، وأخيرًا تجلس لتناوله والاستمتاع به (التصرف الخامس).

قد يبدو تفصيل الأمور علي ذلك النحو مملًا، ولكنه يكشف عما هو متضمن في تطوير روتين جديد ينشأ ثم يظل ثابتًا. وكل تصرف في تلك السلسلة هو بمثابة شَرَكٍ محتمل قد ينهار الروتين عنده. ولذا تعتبر البداية الصغيرة – أي الموضوع الأساسي في هذا الكتاب – استراتيجية فعالة لتبسيط عملية تطوير العادات، ومن ثم الحد من تأثير العوائق المحتملة.

”

يبدأ فهم الأسباب  
وراء قيامنا ببعض  
التصرفات الروتينية  
بتحديد المكافآت التي  
تشجع عليها.

## المكافأة

تعزز المكافأة من التصرفات الروتينية، فهي تمثل مكاسبك التي تحصل عليها متى قمت بتصرف ما أو سلسلة من التصرفات. في مثال تناول مثلجات الآيس كريم الذي ذكرناه، قد تكون المكافأة هي الاستمتاع بالمذاق الحلو وقوام الآيس كريم، أو الشعور بالرضا الناتج عن إطلاق الدوبامين الهائل الذي يحفزه استهلاك السكر. يبدأ فهم الأسباب وراء قيامنا ببعض التصرفات الروتينية بتحديد المكافآت التي تشجع عليها.

## الحلقة التكرارية

تشتمل الحلقة التكرارية على الأفكار الثلاث المذكورة أعلاه، حيث تتألف كل حلقة تكرارية سلوكية من محفز وروتين ومكافأة. ويعتبر هذا مفهومًا رئيسيًا يتعين فهمه. فهو يوضح أن العادات تنشأ وتبقى نتيجة للمحفزات. وتلك أخبار جيدة بالنظر إلى أننا نستطيع التحكم في ذلك المحفز الذي نُعرض أنفسنا له، ومن ثم يصبح لدينا القدرة على تطوير أي روتين جديد نرغب فيه، فالمسألة لا تتجاوز تهيئة الظروف المناسبة. وكما سترى في الصفحات التالية أن هذا أسهل بكثير مما تظن.

## العادة الأساسية

هي روتين يؤثر في - وقد يحفز ويشير - عادات روتينية أو سلوكيات أخرى.



على سبيل المثال، افترض أنك اعتمدت طريقة لتقسيم الوقت إلى أجزاء باعتبارها استراتيجية لقدرك الإنتاجية في يوم عملك. ثم وجدت أنه باستخدام أجزاء من الوقت بات بإمكانك التركيز على عملك، وأصبح من غير المرجح أن تضع الوقت على تصفح «فيسبوك» أو «سي.إن.إن» أو «يوتيوب»، أو إرسال الرسائل النصية لأصدقائك، أو على ألعاب الفيديو والتسلية بتطبيقات الهاتف. وفي هذه الحالة يصبح استخدامك لأجزاء الوقت عادة أساسية.

ويمكن - بل ينبغي - الاستفادة من العادات الأساسية في تطوير تصرفات روتينية جديدة. على سبيل المثال، إذا شرعت في ممارسة الرياضة كل يوم، قد تصبح أكثر ميلًا إلى تناول الطعام الصحي. وإذا استيقظت قبل موعدك اليومي المعتاد بساعة واحدة كل صباح، قد يصبح من الأسهل بالنسبة إليك شرب المزيد من الماء، بدءًا من الكوب الأول عند الاستيقاظ. أي أن عادة واحدة قد تؤثر في الأخرى.

سوف تساعدك هذه التعريفات الخمسة على فهم الأفكار المتضمنة في هذا الكتاب، ناهيك عن أهميتها القصوى عندما نصل إلى خطتي البسيطة التي تتألف من ١٠ خطوات لتطوير عادات جديدة ثابتة. دعنا الآن نستكشف أنواع المحفزات الخمسة المختلفة.

## أنواع المحفزات الخمسة

### المختلفة

“

المحفزات هي الجزء الأهم على الإطلاق في معضلة العادات، فهي تُملي علينا ما نفعله وتوقيت فعله، فضلًا عن أنها تؤثر في مدى تعزيز العادة في أذهاننا.

”

ولا شك في أن تنفيذ التصرفات الروتينية بشكل مستمر، وهو السر وراء ثباتها، يستند بشكل كبير إلى التلميحات والإشارات التي تدفعنا نحو القيام بأي فعل.

سوف نناقش في هذا الموضوع أنواع المحفزات الخمسة نظرًا إلى أهمية فهم كيفية عملها. وفور أن تتحصل على ذلك الفهم سوف يكون بمقدورك استخدامها في تطوير أي من عاداتك التي ترى أنها تُثري حياتك، والحفاظ عليها.

لنبدأ بالمحفز المعروف للجميع، حتى وإن لم يدركوا ذلك على الفور.

## الوقت

يمر معظمنا ببعض التصرفات الروتينية بحسب الوقت. فمثلًا، عندما أستيظ في الخامسة والنصف صباحًا، أفْرِش أسناني، وأغسل وجهي، وأستخدم المراض، وأشرب كوبًا من الماء، ثم أرتدي ملابسني استعدادًا للخروج. ثم في الواحدة بعد الظهر، أتناول طعام الغداء. وفي السادسة مساءً، يحين موعد العشاء. وقبل أن أوي إلى فراشي مباشرة، أفْرِش أسناني مرة أخرى.

لا شك لديّ في أنك تتبع أنماط مماثلة. ربما تحتسي قدح قهوة عندما تستيقظ، أو تستمتع بوقت استراحة ولفافة تبغ في العاشرة والنصف صباحًا كل يوم، أو تحتسي كأسًا من النبيذ المفضل لديك في التاسعة مساءً. الوقت هو إحدى الإشارات الأكثر شيوعًا، وهو أداة قيّمة لتطوير تصرفات روتينية جديدة نظرًا لسهولة التحكم فيه.

## المكان

الكثير من العادات تنشأ استنادًا إلى المكان. على سبيل المثال، معظمنا يربط المطبخ بإعداد الطعام، فعندما نتجه إلى هذا الجزء من المنزل تبدأ أدمغتنا العمل على الفور وفقًا لذلك التوجيه. وكثيرون يتجهون بشكل غريزي نحو المبرد بحثًا عن الطعام.

فكر في إشارات الأماكن التي تحفز أفعالك وتصرفاتك. هل تتناول كوبًا من القهوة فور وصولك إلى المكتب؟ هل تتحقق من بريدك الإلكتروني لحظة وصولك إلى المدرسة؟ هل تتصفح مواقع التواصل الاجتماعي وأنت جالس في أحد المقاهي مثل «ستاربكس»؟

وتمامًا شأن المحفزات المستندة إلى الوقت، يمكنك بسهولة الاستفادة من المحفزات المستندة إلى المكان لتشكيل أنماط سلوكية جديدة. سنتحدث عن هذا بمزيد من التفصيل في الموضوع التالي، بعنوان «كيف تؤدي المحفزات والتصرفات الروتينية إلى اكتساب عادات جديدة؟».



تلعب حالتنا الذهنية  
دورًا رئيسيًا في  
سلوكياتنا؛ حيث  
يؤثر شعورنا في طريقة  
تصرفنا.

## الحالة الذهنية

تلعب حالتنا الذهنية دورًا رئيسيًا في سلوكياتنا؛ حيث يؤثر شعورنا في طريقة تصرفنا.

على سبيل المثال، يعتمد الكثير من الأشخاص إلى تناول الطعام عند تعرضهم لمستوى عالٍ من التوتر، والبعض يقوم بفحص حساباتهم على فيسبوك أو تويتر فور شعورهم بالملل، وهناك من يمسك بهاتفه للاتصال بالأصدقاء عند الشعور بالبهجة، وكثيرون يلجأون إلى النوم عند الشعور بالاكئاب.

المقصود هنا هو أن مشاعرنا تعمل بمثابة محفز قوي يدفعنا إلى اتباع روتين معتاد، بغض النظر عما إذا كان روتيننا صحيًا أو غير صحي.

يرى علماء النفس أنه يمكننا التحكم في حالتنا الذهنية. وهذا مفيد لأنه يعني أننا يمكننا تهيئة حالتنا الشعورية بحيث تحفز تصرفات روتينية صحية، وكل ما يتطلبه الأمر هو الرغبة في تثبيت عادة مرغوبة في عاطفة معينة.

على سبيل المثال، افترض أنك تريد التعود على المشي لمسافات قصيرة. عليك تثبيت ذلك النشاط مع الشعور بالملل؛ في كل مرة تشعر بالملل، انهض واذهب للمشي لمدة ١٠ دقائق. هنا، يتم استخدام العاطفة باعتبارها إشارة للقيام بالروتين المطلوب.

## الأشخاص

لعلك سمعت بعض الأشخاص وهم يصفون أنفسهم بأنهم يحتسون الشراب

في المناسبات الاجتماعية. هم نادرًا ما يفعلون ذلك في المنزل، لكنهم يشربون بانتظام متى كانوا مع أصدقائهم، أي أن عادة احتساء الشراب تعتمد على الأشخاص من حولهم.

هذا النوع من الاستجابة السلوكية شائع جدًا، والأشخاص الذين نرتبط بهم هم محفز قوي للعديد من أعمالنا الروتينية.

على سبيل المثال، قد تدخن مع أشخاص محددين في المكتب في أثناء استراحة الصباح، وقد تكون أكثر ميلًا إلى ممارسة الرياضة عندما تلتقي رفاقك في التمرين. أما شريكك الذي يشجعك على الالتزام فهو يحفزك على إنجاز الأمور.

وسواء أدركنا ذلك أم لا، فإننا ندرب أنفسنا على الاستجابة بطرق مختلفة للأشخاص في حياتنا. وهو خبر سار بالنظر إلى أنه إذا كان بإمكانك ربط أو تثبيت أي عادة إيجابية بشخص ما في حياتك، فإنه يمكنك استخدام هذا الارتباط باعتباره محفزًا موثوقًا به.

## الحدث السابق

كما ذكرنا سابقًا، يتألف العديد من تصرفاتنا الروتينية (إن لم يكن معظمها) من سلسلة من التصرفات، حيث التصرف يتبع الآخر، وذلك التصرف هو تصرف سابق على تصرف آخر، وهكذا.

للتوضيح، فكر في العملية التي تمر بها عند الاستعداد للنوم. قد تقوم بالاستحمام، وشرب كوب من الماء، وتفريش أسنانك، وارتداء ملابس النوم. وإذا كنت مثلي، فإنك تفعل هذه الأشياء بالترتيب نفسه كل ليلة. أي أن الفعل الواحد يسبق الفعل التالي بشكل متوقع. وقد تطرأ اختلافات بسيطة من ليلة إلى أخرى.

في سياق تطوير عادات جديدة، يمكن الاستفادة من هذا السلوك من خلال استراتيجية تُعرف باسم «تجميع العادات»، أي أن تقوم بتشكيل عادات جديدة من خلال تثبيتها مع عادات حالية.

على سبيل المثال، افترض أنك تريد التعوُّد على تنظيف أسنانك بالخيط. قم بتثبيت هذا النشاط مع عادة تفريش أسنانك، وهو الحدث المنطقي السابق. ابحث عن الخيط فور الانتهاء من استخدام الفرشاة، واسمح للعادة الحالية بتحفيز العادة الجديدة.

يمكنك استخدام تجميع العادات من خلال عدد لا يحصى من طرق تطوير تصرفات روتينية إيجابية وصحية. سوف نناقش هذا بمزيد من التفصيل في الجزء السادس من هذا الكتاب بعنوان «كيف تضمن استدامة عاداتك الجديدة؟». كما ستري قريبًا أن تلك طريقة مثالية لتطوير عادات صغيرة تتطور وتصمد أمام اختبار الزمن.

كيف تؤدي المحفزات

والتصرفات الروتينية

إلى اكتساب عادات جديدة؟

“

تناولنا في الصفحات السابقة أنواع المحفزات الخمسة المختلفة (الوقت والمكان والحالة الذهنية والأشخاص والأحداث السابقة). كما ناقشنا - وإن كان بشكل موجز - كيفية استخدام تلك المحفزات لإنشاء أنماط سلوكية جديدة.

”

وسوف نمضي في هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلاً بالنظر إلى أهميته القصوى وما له من تأثير في مدى نجاحك في اعتماد عادات جديدة ثابتة. كما أشرنا سابقاً، ثمة إشارة أو تلميح يسبق كل عادة. على سبيل المثال، يحفزك الجوع إلى تناول الطعام، ويحفزك النعاس إلى أخذ قيلولة، وقد يدفع التوتر البعض إلى التدخين أو احتساء الشراب.



من الناحية الفنية، تتبع العادات من التصرفات الروتينية. يدفعنا المحفز (الجوع والنعاس والتوتر وما إلى ذلك) إلى القيام بتصرف أو سلسلة من التصرفات الروتينية، والتي تتحول إلى عادات ما إن يرسخ ذلك الروتين في أذهاننا.

إليك مثالاً بسيطاً على ذلك. لنفترض أنك تشاهد الأخبار المسائية كل ليلة ثم تذهب إلى الفراش، هنا تعمل نهاية البرنامج الإخباري بمثابة إشارة تحفز لديك سلسلة من التصرفات؛ مثل تفريش أسنانك وارتداء ملابس النوم وما إلى ذلك، والتي تبلغ ذروتها مع صعودك إلى الفراش والنوم. من خلال المرور بهذا الروتين ليلة بعد ليلة، يصبح متجذراً بعمق في عقلك، ويتحول في النهاية إلى عادة.

فكر فيما يعنيه ذلك من حيث تطوير عادات صغيرة وإيجابية من شأنها تحسين نوعية حياتك. إذا كان بإمكانك تثبيت نمط سلوكي مرغوب فيه على إشارة معينة، يمكنك عندئذ تطوير أي عادة يمكنك تخيلها. سوف أقدم لك مثالاً على كيفية استخدامي هذه الاستراتيجية حالياً. كما تعلم، أنا أكتب كتباً تقدم خططا تفصيلية، خطوة بخطوة، حتى تصبح أكثر إنتاجية وتستطيع وضع أسلوب أكثر فائدة لحياتك. كما أن لديّ مدونة شهيرة (artofproductivity.com).

وبقدر ما أستمتع بالكتابة، إلا أنني لا أتحمس لها بشكل دائم. لا شك في أن الكتابة عمل ممتع للغاية ومجز بشكل لا يُصدق، ولكنه يتطلب قدرًا كبيرًا من التركيز والجهد للقيام به بشكل جيد.

حتى بضع سنوات مضت، كنت أباشر الكتابة من دون الحاجة إلى استخدام محفز موثوق به. اعتمدت فقط على الدافع وقوة الإرادة؛ سوف ترى في الجزء الثالث لماذا لم يكن أي منهما كافيًا لتطوير عادات جديدة، وبالتالي كان مستوى مخرجات العمل التي أنجزها أقل من ممتاز.

ثم عثرت على معزوفة بيانو لشوبان، مقطوعة بعنوان (Prelude in E Minor Op. 28) رقم (٤)، فتغير كل شيء. وجدت أنها محفز سحري وبيعت على الاسترخاء في الوقت ذاته وسرعان ما اكتشفت أنه يمكنني الوصول إلى حالة التدفق في الكتابة متى كانت تلك المقطوعة موجودة في الخلفية. وقررت استخدام مقطوعة شوبان إشارة، فكلما نويت الكتابة كنت أضع

سماعات الأذن الخاصة بي وأديرها في الخلفية، مع ضبطها على وضعية التكرار، فأجد عقلي يذهب إلى على الفور إلى الحالة المزاجية الخاصة بالكتابة، ولم أخفق في ذلك ولا مرة واحدة.

كما أنني أكتب كثيرًا في المقاهي، مثل «ستاربكس»، بيد أن الجانب السلبي للعمل في مثل تلك الأماكن هو أنه يغري بالمشاهدة بدلًا من الكتابة. قد أستهلك بضع ساعات في مراقبة الآخرين من دون أن أنجز شيئًا.

ومن هنا باتت مقطوعة شوبان لا تقدر بثمن بالنظر إلى أنها تساعدني على الحفاظ على التركيز وبناء عادة الكتابة لديّ. فعندما أجلس إلى المنضدة، سواء كان ذلك في «ستاربكس» أو «إتس إيه غريند» أو «بانيرا بريد»، فإن أول ما أفعله هو وضع سماعات الأذن وأدير مقطوعة شوبان (Prelude in E Minor Op. 28) رقم (٤)، ثم أطلب مشروبي (قهوة أمريكية إن كنت مهتمًا). وما إن أجلس إلى المنضدة حتى يكون عقلي في حالة استعداد للكتابة.

مقطوعة شوبان هي المحفز لي؛ تساعدني على التركيز، والأهم من ذلك أنها تعزز عادة الكتابة لديّ.

هل قد يحدث أن أميل إلى الكتابة في مقهى «ستاربكس» من دون الاستماع إلى مقطوعة شوبان؟ ربما. ولكن هذا الحافز يعمل بشكل جيد جدًا بالنسبة إليّ في هذا السياق، ولا أجد سببًا لعدم استخدامه.

فكر في محفزات يمكنك استخدامها لخلق تصرفات روتينية جديدة تتحول إلى عادات طويلة المدى. أكاد أجزم بأنك تقوم بالفعل بالعديد من الأشياء التي تحقق هذا الغرض. وما إن تحدد تلك المحفزات حتى يصبح بوسعك استخدامها إشارات فعالة تقوم من ثم تثبيتها على العادات المرجوة.

الآن وقد تحدثنا عن المحفزات، فلنتحدث عن المكافآت؛ على وجه التحديد، كيف تعزز المكافآت أنماط السلوك لدينا؟

## كيف تعزز المكافآت العادات الجديدة؟

“

أنت على دراية بالفعل باستخدام المكافآت بوصفها شكلاً من أشكال التعزيز الإيجابي للسلوكيات المرغوب فيها، فنحن نستخدمها في جميع الأوقات.

”

على سبيل المثال، نستخدم قطع الطعام الصغيرة لتشجيع كلابنا على التصرف أو أداء الحيل. كما نستخدم محفزات متنوعة لتشجيع أطفالنا على الحصول على درجات جيدة في المدرسة. ونقدم مكافآت لموظفينا لتحفيزهم على تحقيق أهداف محددة. سوف يساعدك هذا التكتيك ذاته على تبني عادات صحية جديدة، فالمكافآت جزء من كل حلقة سلوكية تكرارية.





ويمكن القول بأن كل إجراء نتخذه إنما تحفزه مكافأة من نوع ما، سواء أدركنا ذلك أم لا. فنحن نقوم بالتمارين الرياضية حتى نبدو بهيئة أفضل، ونأكل لإشباع جوعنا، ونشاهد التلفاز للاسترخاء، ونلتحق بالجامعة للحصول على درجة علمية، ونحصل على وظيفة لكسب الدخل.

كل ما نقوم به، من تفريش أسناننا إلى التخطيط لقضاء إجازة عائلية لمدة أسبوع، إنما هو بدافع من شيء نرغب فيه. على المدى القصير، تشتمل هذه الرغبة على إشباع توق شديد (مثلا، نحن نأكل لأننا جائعون)، وتشتمل - على المدى البعيد - على تحقيق هدف بعينه (كأن نحصل على شهادة جامعية للعمل في مجال اهتمامنا).

من الأهمية بمكان أن نفهم ذلك في سياق تطوير العادات لأنه يمنحنا السيطرة. يمكننا اختيار المكافآت التي تهمننا وتثبيت أنماطنا السلوكية الجديدة بها، فنحصل على المكافآت طالما أننا نحافظ على الأنماط. مفتاح النجاح في هذا العمل هو اختيار المكافآت التي تقدم إشباعًا سريعًا. على سبيل المثال، افترض أنك تريد أن تبدأ ممارسة الرياضة بشكل منتظم. من السهل أن تبدأ. إذا سبق لك أن قمت بزيارة صالة الألعاب الرياضية خلال الأسبوع الأول من شهر يناير، سوف ترى دليلاً على ذلك. فإن الحفاظ على تلك العادة يُعد أكثر صعوبة، ومن ثم أنت بحاجة إلى مكافأة تدفعك إلى القيام بذلك على أساس يومي.

لا شك في أن فكرة المظهر الجيد تروق غالبية الناس، لكنها ليست مكافأة جيدة في سياق تنمية عادة ممارسة التمارين الرياضية. لماذا؟ لأنك قد تحتاج إلى شهور حتى تصبح بالشكل الذي ترغب فيه.

أنت بحاجة إلى شيء يقدم لك إشباعًا فوريًا. افترض أن لديك برنامجًا تلفزيونيًا مفضلًا. اسمح لنفسك بمشاهدته إذا - فقط إذا - مارست تمارينك الرياضية لذلك اليوم. أو افترض أنك تحب أخذ قيلولة (ما يجعلك شخصًا مقربًا لقلبي)، اسمح لنفسك بقيلولة لمدة ٣٠ دقيقة مكافأة لنفسك على أنك مارست الرياضة.

فمن خلال ربط العادة الجديدة بمكافأة سريعة ومرغوب فيها، فإنك تشير إلى عقلك أن تلك العادة تستحق القيام بها.

وليس كل مكافأة فعالة لعادة معينة. قد تحتاج إلى اختبار العديد من المكافآت لتحديد المكافأة الأشد تأثيرًا فيك.

على سبيل المثال، لنفترض أنه برغم استمتاعك بالقيولة، فإن مدة ٣٠ دقيقة ليست كافية لتحفيزك على ممارسة الرياضة كل يوم. في تلك الحالة، يتعين عليها تجربة مكافأة مختلفة ولاحظ ما إذا كان لها تأثير أكبر فيك. افترض أنك تستمتع بالذهاب بعد ظهر كل يوم مع زملائك في العمل إلى الحانة في ساعة المشروبات مخفضة الأسعار. قم باختبار تلك المكافأة؛ اسمح لنفسك بالذهاب معهم فقط إذا مارست الرياضة في الصباح أو في أثناء استراحة الغداء. قد تجد أن تلك المكافأة تفي بالغرض.

بمجرد أن تجد مكافأة تحفزك إلى القيام بفعل ما بشكل منتظم، استخدمها إلى أن تفقد فعاليتها، واثبت على ذلك المبدأ. فعلى الرغم من أنك قد أنشأت التصرف الروتيني فإن العادة لم تتطور بعد، فالعادات تتطور من خلال التكرار.

لن تحتاج في النهاية إلى المكافأة لتحفيزك إلى القيام بفعل ما، حيث تصبح العادة متأصلة إلى درجة أنك تقوم بها من دون الحاجة إلى إشباع فوري. واقع الأمر أنك - بالاعتماد على الروتين - يمكنك بدء القيام بتلك العادة حتى من دون تفكير فيها.

## كيفية إنشاء حلقات تكرارية

### قوية للعادات؟

“

تناولنا حتى الآن المحفزات والروتين  
والمكافآت، وناقشنا الدور المهم لكل منها في  
عملية تطوير سلوكيات جديدة. فلنتحدث  
الآن عن كيفية عملها معا في منظومة واحدة.

”

تُشكّل هذه العناصر حلقة تكرارية بسيطة تتألف من ثلاث خطوات. الخطوة الأولى هي الإشارة التي تحفز الروتين، وهو الخطوة الثانية. ويسفر أداء الروتين عن الحصول على المكافأة، وهي الخطوة الثالثة والأخيرة. تشبع المكافأة الكائنة في نهاية هذه الحلقة رغبة معينة، وتعطي شعورًا بالرضا.

يتذكر عقلك هذه العملية ويخزنها للرجوع إليها في المستقبل. وعند أول فرصة يتعرف إليها تجده يسعى إلى تكرار العملية لإعادة تكوين ذلك الشعور الإيجابي. وعندما تظهر الإشارة المحددة مسبقًا، عندئذ يحفزك عقلك إلى أداء الروتين مجددًا.

فكر كيف يمكن لتلك العملية المعرفية الطبيعية أن تساعدك على خلق عادات جديدة وصحية تدوم إلى الأبد.

ولاحظنا من قبل تحت عنوان «كيف تؤدي المحفزات والتصرفات الروتينية إلي اكتساب عادات جديدة؟» أن لديك القدرة على اختيار إشاراتك الخاصة. تذكر مثالي الشخصي لاستخدام مقطوعة شوبان إشارة لبدء عملية الكتابة.

كما لاحظنا تحت عنوان «كيف تعزز المكافآت العادات الجديدة؟» أن لديك

القدرة على اختيار المكافآت الخاصة بك.  
ويمكنك بالطبع اختيار العادات التي ترغب في جعلها جزءًا من حياتك.  
بعبارة أخرى، أنت تتحكم في كل جانب من جوانب تطوير الحلقة التكرارية  
للعادات، بما يعني أنك تمتلك مفتاح نجاحك.  
دعنا نستخدم مثالًا لتوضيح هذه النقطة في ذهنك. لنفترض أنك تريد التعود  
على القراءة من كتاب غير أدبي في كل ليلة. أنت بحاجة إلى تحديد إشارة  
ومكافأة.  
لنفترض أنك تختار نهاية الأخبار المسائية إشارة لك، أي أنك بمجرد انتهاء  
البرنامج تقوم بإيقاف تشغيل التلفاز وتلتقط كتابك. تماشيًا مع موضوع «الأثر  
المذهل للعادات البسيطة»، لتكن بدايتك مع هذه العادة بداية صغيرة، واكتفِ  
بالقراءة لمدة خمس دقائق فقط.  
بعد الانتهاء من القراءة، دُل نفسك بكأس من النبيذ المفضل لديك باعتبار  
ذلك مكافأتك لأداء الروتين.  
إذا كررت هذه تلك العملية كل ليلة، سوف يتحول الروتين إلى عادة في  
النهاية، وسوف تجد نفسك تتطلع إلى قراءة الكتب غير الأدبية كل ليلة،  
وبمرور الوقت لن تحتاج إلى الإشارة لتحفيز السلوك أو المكافأة لتكون  
بمثابة دافع لك. سوف ترسخ هذه العادة في عقلك.

## تذكر، أنت تتحكم في الأمر

“

أهم ما ينبغي عليك استخلاصه في هذا الجزء من الكتاب، هو أنك تتحكم في الحلقة التكرارية للعادات بشكل كامل. أنت من يحدد قدر اعتمادك العادات الإيجابية الصغيرة واستمرارها في حياتك. أليست تلك أخبارًا مذهشة!

”

ليس عليك الاعتماد على أي شخص آخر لتحقيق النجاح، ولا التعامل مع الظروف الخارجة عن إرادتك. أنت تخلق ظروفك الخاصة. ومادام بإمكانك تحديد الإشارات والمكافآت بشكل صحيح، يمكنك تطوير أي عادة يمكن تخيلها.

كن مستعدًا للتجربة حتى يتسنى لك الوقوف على الأنسب بالنسبة إليك. ويتمثل الجانب الإيجابي في أنه بإمكانك بدء بناء تصرفات روتينية إيجابية جديدة لإثراء حياتك متى كنت مستعدًا لذلك. سوف نتحدث في الجزء الثالث عن الدافع وقوة الإرادة، وكيف يؤثران في تطوير العادات. قد تفاجئك الحقائق!

## الجزء الثالث

الدافع في مقابل قوة الإرادة:

أيهما يحقق لك النجاح؟

“

عندما نفكر في تطوير عادات جيدة، فإننا - وبشكل غريزي - نفترض أن القيام بذلك يتطلب الدافع وقوة الإرادة. نحن نعتقد بأننا بحاجة إلى شيء كبير يلهمنا في اللحظة والتوّ ويحفزنا إلى اتخاذ إجراء ما، وفور أن نتخذ ذلك الإجراء نعتقد أن الحفاظ على استمرارية العادات الجيدة هو مسألة إصرار. هذا ما تربيّ على تصديقه الغالبية منا.

”

ولكن ماذا لو كانت افتراضاتنا حول تطوير العادات خاطئة تمامًا؟ ماذا لو أننا مُضللون فيما يتعلق بدور الدافع وقوة الإرادة في تشكيل تصرفات وأفعال روتينية جديدة؟ ماذا لو لم يكن أي منهما من مفاتيح النجاح؟ قد يفسر ذلك سبب فشل الكثيرين في الحفاظ على العادات الجيدة، بما في ذلك أولئك الذين لديهم الدافع والإصرار. يستكشف الجزء الثالث من هذا الكتاب الأدوار المزدوجة للدافع وقوة الإرادة، ولماذا لا يتناسب أي منهما مع فعالية عادة صغيرة تتجذر وتنمو ببطء مع مرور الوقت.

## لماذا لا يُعد الدافع كافيًا؟

“

«لستُ متحمسًا...»

كم مرة سمعت هذه الإجابة عند سؤالك بعض الأشخاص عن سبب فشلهم في إجراء ما؟ يبدو الأمر كما لو أن قدرتنا على التصرف تعتمد كليًا على مدى الإلهام المتوافر لدينا للقيام بذلك.

”

قد يحفزنا الدافع الصحيح بالفعل إلى القيام بعمل ما. على سبيل المثال، سوف تدفعنا مطاردة أحد الأسود لنا إلى الركض حتى وإن كنا كسولين بشكل واضح.

مشكلة الدافع هي أنه دائمًا ما يكون قصير الأجل ولا يدوم أبدًا، بما يعني أنه أداة غير فعالة على الإطلاق لتطوير عادات جديدة وتثبيتها. واقع الأمر أن هناك مجموعة متزايدة من الأدلة العلمية تشير إلى أن العناصر التي تحفزنا إلى اتخاذ إجراء ما قد يكون لها تأثير معاكس بمجرد الانتهاء من ذلك الإجراء. إليك مثالًا مسألة استخدام المكافآت. تعلم أن المكافآت تمثل حافزًا قويًا، بيد أن علماء النفس وجدوا أن المكافآت قد تثبط من حماسنا. تناولت دراسة نُشرت في دورية متخصصة في علم النفس الاجتماعي والشخصية (Personality and Social Psychologists) في عام ١٩٧٣ تأثير المكافآت المختلفة في الأطفال الذين يتم تشجيعهم على الرسم. وقد خلص الباحثون إلى أنه متى كانت المكافأة متوقعة، فإن الأطفال يقضون وقتًا أقل في الرسم بدلًا من قضاء وقت أطول في ذلك النشاط.

كما أسفرت دراسات أخرى عن نتائج مماثلة. أظهر تحليل أجري على ٩٢ دراسة لفحص تأثير المكافآت المالية في الأداء الوظيفي أنه لا يوجد ارتباط فعلي بين هذين العنصرين. (وردت النتائج في دورية متخصصة في السلوك المهني Journal of Vocational Behavior في عام ٢٠١٠).

فلماذا لا يعمل الدافع بمثابة محفز يمكن الاعتماد عليه لحثنا على القيام بأفعال وتصرفات محددة بشكل مستمر؟ هناك بضعة أسباب وراء ذلك. السبب الأول هو أن الدافع غير ثابت؛ يتأرجح بين المدّ والجَرَر. يشير بي.جيه فوج BJ Fogg، مؤسس مختبر «ستانفورد بيرسويسف تكنولوجي لاب» إلى هذا التأثير باعتباره «موجة الدافع»؛ حيث تتأرجح مستويات تحفيزك بين الارتفاع والانخفاض، ومن ثم فإنه أداة غير موثوق بها لتطوير سلوكيات جديدة. والسبب الثاني هو أنه لا يمكن التنبؤ بالدافع، فلا توجد طريقة تتوقع من خلالها توقيت شعورك بتوافر الدافع لديك أو العكس. ومن ثم، لا يمكنك الاعتماد عليه لتحفيزك إلى اتخاذ إجراء ما (أي ممارسة العادات التي ترغبها). أما السبب الثالث، كما ذكرت، فهو أن الدافع قصير الأمد. فعلى الرغم من أنه مفيد للتشجيع على اتخاذ إجراء فوري، فإنه لا يشجع كثيرا على تكراره. يتعامل معظمنا مع الدافع باعتباره موجة من الإثارة تحدث خلال فترة زمنية قصيرة، ومن النادر أن يتكرر لدينا هذا الشعور ذاته يومًا بعد يوم، وقد لا نشعر به على الإطلاق.

والسبب الرابع هو أن الدافع غالبًا ما يعتمد على رسائلنا الداخلية. على سبيل المثال، افترض أن مديرك يطلب منك أن تفعل شيئًا لا تشعر بأنه مناسب لك. ولذلك يكون من الصعب أن تتحمس للقيام به، خاصة إذا كان ذلك الفعل يتعارض مع قيمك ومعتقداتك. أو افترض أنك اعتدت أن تكرر لنفسك «ضرورة» ممارسة الرياضة. ما أول شيء يظهر لك متى شعرت باضطرارك إلى القيام بفعل ما؟ إنها المقاومة الداخلية.

المقاومة عدو الدافع، شأن الزيت والماء، لا يمكنهما شغل المساحة ذاتها معًا. فعندما ترتفع المقاومة، يتبخر الدافع، وبالكاد يمكنك الاعتماد عليه لمساعدتك على تطوير أنماط سلوكية جديدة تتطلب إجراءات متسقة وثابتة مع مرور الوقت.



لهذه الأسباب لا يمكن النظر إلى الدافع باعتباره كافيًا أبدًا لتطوير تصرفات وأفعال روتينية جديدة وصحية، والحفاظ عليها. قد يحفزنا إلى القيام بأشياء مزعجة، مثل تسوية الضرائب أو زيارة طبيب الأسنان، لكنه أداة غير فعالة للتحفيز إلى التصرفات اليومية.

إذا لم يكن الدافع هو الحل، فماذا عن قوة الإرادة؟ هل تمثل الحل لتطوير عادات تدوم؟ دعنا نكتشف ذلك في الصفحات التالية.

## هل الحل في قوة الإرادة؟

“

إذا كان الدافع يحفزنا إلى اتخاذ إجراء ما (وإن كان بشكل متقطع ولا يمكن الاعتماد عليه)، فما الشيء الذي يدفعنا إلى اتخاذ ذلك الإجراء مرارًا وتكرارًا؟

”

يزعم كثيرون أن الإجابة تكمن في قوة الإرادة. وهم يؤكدون أنه مع القدر الكافي من الإصرار والعزم، يمكننا أن ندفع أنفسنا نحو القيام بأشياء ما كنا لنقوم بها من دون ذلك.

هذا صحيح إلى حد ما. فإذا التزمنا بتحقيق نتيجة معينة، يمكننا عندئذ إجبار أنفسنا على العمل بغية تحقيقها. على سبيل المثال، افترض أنك قررت الركض لمسافة ميل واحد لممارسة الرياضة، ربما تتمتع بقوة الإرادة الكافية لارتداء حذائك الرياضي والذهاب للركض فعلاً.

ولكن السؤال هنا: هل تكفي قوة إرادتك تلك لدفعك إلى القيام بذلك غدًا، وبعد غد، وفي اليوم الذي يليه؟ هل بوسعك الاعتماد على الإصرار الشخصي لتطوير تلك العادة الجديدة والحفاظ عليها؟

الإجابة هي (لا).. لسببين:  
السبب الأول: اكتشف العلماء أن قوة الإرادة هي مورد محدود ينضب بمرور الوقت. وسوف نناقش هذه الفكرة بمزيد من التفصيل في الموضوع التالي بعنوان «إشكالية قوة الإرادة».

أما السبب الثاني فهو أن قوة الإرادة قصيرة الأمد بطبيعتها. فهي مثل الشمعة الرومانية، تحترق ببريق مدهش في البداية، لكنه سرعان ما يتلاشى. ومن شأن هذه السمة أن تجعلها أداة مفيدة لمقاومة الإغراءات الفورية؛ مثل تناول مثلجات الآيس كريم بينما تتبع نظامًا غذائيًا. لكنها أقل فائدة في تطوير أنماط سلوكية جديدة تتطلب تطبيقًا مستمرًا أو يوميًا في أفضل الأحوال.

يشتمل الموضوع التالي على نظرة أعمق على المشاكل المرتبطة بقوة الإرادة، وسوف تدرك لماذا لا يكفي الإصرار وحده لتطوير تصرفات روتينية دائمة، وهو موضوع مهم لأن كثيرين يعتقدون أن الافتقار إلى قوة الإرادة هو سبب إخفاقهم كلما حاولوا تطوير عادات جيدة.

ولكن الحقيقة أبسط بكثير، وكذلك الحل.

يبدو أنني أتعجل الأمور هنا. دعنا أولاً ننته تمامًا من فكرة أن قوة الإرادة هي المفتاح لخلق عادات إيجابية وصحية.

## إشكالية قوة الإرادة

“

أشرت في الصفحات السابقة إلى وجود مشكلتين كبيرتين مع مسألة قوة الإرادة بوصفها أداة لتطوير العادات. المشكلة الأولى هي أن قوة الإرادة تعتبر موردًا محدودًا، والمشكلة الثانية هي أن جدواها محددة بفترة زمنية قصيرة.

نتناول في ما يلي هاتين المشكلتين تفصيلاً.

”

في عام ٢٠١١، نشرت مجلة وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم (PNAS) دراسة رائعة بعنوان «عوامل خارجية في الأحكام القضائية»، حيث سعى الباحثون إلى معرفة السبب وراء أن الأحكام التي يصدرها القضاة في الصباح تكون مواتية بالنسبة للسجناء، ثم تصبح أكثر صرامة مع تقدم اليوم. في مقدمة دراستهم تلك، ذكر الباحثون «إننا نختبر الواقع الهزلي القائل بأن العدالة (هي ما تناوله القاضي على الإفطار)».

درس الباحثون أكثر من ألف ومائة حكم قضائي صدرت على مدار عشرة أشهر، ووجدوا أن القضاة كانوا أكثر ميلًا إلى الحكم لصالح السجناء في بداية يوم عملهم وبعد استراحة الطعام مباشرة، ثم مع مرور اليوم والفترات الطويلة لجلسات اتخاذ القرار يصبح القضاة أكثر ميلًا إلى إصدار أحكام أكثر صرامة في قضايا أخرى ذات ظروف قانونية مشابهة.

فسر الباحثون ذلك بتأثير «الاستنزاف العقلي»، ورأوا أن القضاة يعانون من إرهاق اتخاذ القرار، والذي أظهرت البيانات أنه يزداد سوءًا مع إصدار كل حكم.

توضح هذه الدراسة العيب الأكبر في مسألة قوة الإرادة في سياق تطوير العادات؛ وهو كونها موردًا محدودًا. يشبه الأمر خزان الوقود الممتلئ في سيارتك، حيث تبدأ اليوم بمخزون ثابت لقوة الإرادة، ولكنك تستهلك جزءًا منه مع كل قرار تتخذه. وبحلول نهاية اليوم لا يتبقى لديك سوى القليل من الإرادة، ما يجعل من الصعب مقاومة الإغراءات قصيرة المدى.

على سبيل المثال، افترض أنك تريد اكتساب عادة ممارسة الركض. إذا التزمت بالقيام بذلك كأول نشاط في كل صباح، من المحتمل أن يكون لديك قوة الإرادة المطلوبة. بافتراض حصولك على قسط جيد من الراحة في أثناء الليل، فإنك تبدأ اليوم بـ«خزان مليء بالوقود».

ولكن ماذا لو أنك تعتزم ممارسة رياضة الركض بعد العمل؟ قد تواجه مشكلة هنا ما لم تكن هذه العادة جزءًا من جدولك اليومي بالفعل، بالنظر إلى أنه بحلول الوقت الذي تصل فيه إلى المنزل عائدًا من العمل تكون قد اتخذت مئات القرارات خلال يومك، حيث استنزف كل منها بعضًا من إرادتك، ما يترك لك قدرًا ضئيلًا جدًا منها.

يتضح من تلك الدراسة التي تتناول الأحكام القضائية أن ذلك الاستنزاف هو نتيجة إرهاق اتخاذ القرارات، والذي يترك لك قدرًا يسيرًا جدًا من قوة الإرادة «متبقيًا في الخزان» لأنك استهلكتها في اتخاذ القرارات على مدار اليوم. ومن ثم تصبح أكثر عرضة للإغراءات قصيرة المدى، كأن تصبح أكثر ميلًا إلى الاستسلام للرغبة في الاسترخاء فوق الأريكة ومشاهدة التلفاز بدلًا من ممارسة الركض.

وحقيقة أن قوة الإرادة هي مورد محدود سرعان ما ينضب هي اكتشاف حديث نسبيًا، لكنه ينطوي على تداعيات بعيدة الأمد في ما يتعلق بفائدتها (أو انعدام فائدتها) في تطوير تصرفات روتينية سلوكية تدوم.

أما العيب الرئيسي الثاني في مسألة قوة الإرادة فهو الأمد القصير لجدواها. تذكر أن تطوير عادة روتينية جديدة والحفاظ عليها، مثل تنظيف أسنانك بالخيط أو قراءة كتب غير روائية أو أداء تمرينات الضغط، إنما يتطلب ممارسة مستمرة لتلك العادات.

والمشكلة – كما أشرنا سابقًا – هي أن قوة الإرادة تشتعل بـرّاقة في البداية، ثم سرعان ما تخبو، بما يعني أنه لا يمكنك الاعتماد عليها. غالبًا ما يكون مخزونك الشخصي من قوة الإرادة فارغًا، ما يجعلك عرضة للإغراءات التي تعرقل جهودك لتطوير عادات جديدة.

ويُعد هذا أحد الأسباب الأكثر شيوعًا التي تجعل كثيرين يجدون صعوبة في تطوير أنماط سلوكية جديدة ودائمة. فمن السهل تطوير سلوكيات جديدة،

ولكن يكاد يكون من المستحيل الحفاظ عليها من خلال قوة الإرادة وحدها. وللأسف، يعتمد الكثير من الناس عليها من دون أن يدركوا طبيعتها المحدودة، وسهولة استنفادها، ومداهها القصير، ومن ثم يضيعون جهودهم سُدى من البداية من دون أن يفطنوا إلى ذلك. في الموضوع التالي بعنوان «لماذا تتفوق العادات على قوة الإرادة دائماً؟» سوف أصف الطريقة الأبسط والأكثر فاعلية لاستدامة التصرفات الروتينية الجديدة.

## لماذا تتفوق العادات على قوة

### الإرادة دائماً؟

“

إذا لم يساعدك الدافع ولم تساعدك قوة الإرادة على خلق أنماط سلوكية جديدة والحفاظ عليها، فما الحل؟  
الأمر بسيط: عادات صغيرة.

”

في الجزء الثاني من هذا الكتاب بعنوان «المحفزات والتصرفات الروتينية والمكافآت والحلقات التكرارية»، أشرنا إلى أن المحفزات تؤدي إلى سلوكيات سريعة تسفر عن المكافآت، ومن ثم تتكون الحلقات التكرارية. ولكن السلوكيات أو التصرفات الروتينية في تلك الحلقات التكرارية لم تتحول بعد إلى عادات؛ حيث إن تحويلها إلى عادات يتطلب تطبيقها بشكل ثابت ومستمر.

وكما ناقشنا، للدافع طبيعة مؤقتة وسرعان ما يتبخر، أي أنه يأتي ويذهب، ولا يمكن الاعتماد عليه.

أما قوة الإرادة فهي تعبير عن ضبط النفس. فعند اعتزام القيام بشيء واحد محدد (مثل جز العشب، أو ممارسة الركض، وما إلى ذلك)، يجب أن نقاوم إغراء القيام بأشياء أكثر جاذبية (مثل مشاهدة التلفاز أو الاستمتاع بقليلة، وما إلى ذلك). لكن تذكر أن قوة الإرادة هي مورد محدود ينضب بشكل ثابت من لحظة استيقاظنا في الصباح. أي أنه لا يمكن الاعتماد عليها، شأن الدافع. لكن فكر في ما يحدث عندما تنجح في تطوير عادة ما، فهي تصبح جزءًا لا يتجزأ من تجربتك اليومية، غالبًا إلى درجة ممارسة تلك العادة من دون التفكير فيها أو موازنتها في مقابل الخيارات الأخرى، ومن دون خوض نقاش داخلي حول ما إذا كان لديك طاقة كافية لممارسة تلك العادة، بل تمارسها باعتبارها جزءًا من حياتك فعليًا.

فمثلًا، أنت تقوم بتفريش أسنانك كل صباح من دون أن تفكر حقًا في القيام بذلك، بل تفعله ببساطة لأنه عادة متأصلة وجزء من تجربتك اليومية، من دون الحاجة إلى حافز لدفعك نحو تنظيف أسنانك. كما أنك لا تحتاج إلى ممارسة قوة الإرادة للقيام بذلك. الأمر يتم ببساطة فحسب.

هذا ينطبق على أي عادة تقوم بتطويرها، بدءًا من وضع حزام الأمان عند ركوب السيارة إلى الكتابة من دون النظر إلى لوحة المفاتيح؛ أنت تفعل تلك الأشياء من دون التفكير فيها، فهي راسخة في ذهنك.

وهذا هو السبب في أن العادات - حتى الصغيرة منها - تتفوق دائمًا على قوة الإرادة والدافع فيما يتعلق بثبات التصرفات الروتينية واستمرارها. فهي تصبح متأصلة بعمق بمرور الوقت إلى درجة أنك تشعر بعدم الارتياح عندما تتجاهل القيام بها.

حاول مثلًا أن تتذكر آخر مرة غادرت فيها منزلك في الصباح بعد أن نسيت تفريش أسنانك. لعلك شعرت آنذاك بانزعاج وعدم استقرار، حتى وإن لم تفتن إلى السبب على الفور.

تلك هي قوة العادات؛ بمجرد تشكيلها، تبقى ولا تتزعزع.

سوف أقدم لك في الجزء الرابع من هذا الكتاب، بعنوان «١٠ خطوات لتشكيل عادات صحية تدوم!»، خطة بسيطة، خطوة بخطوة، لتطوير أي عادات يمكنك تخيلها.

وهنا نقطة الانطلاق الحقيقية.

## الجزء الرابع

### ١٠ خطوات لتشكيل عادات

#### صحية تدوم!

“

وصلنا إلى النقطة التي كنت تنتظرها منذ البداية، ذلك أن التفاصيل التي ذكرتها في الأجزاء السابقة تمهد الطريق لخطة تطوير العادات التي سوف أقدمها إليك، والواقع أن فهمك للمحفزات والتصرفات الروتينية والمكافآت والدافع وقوة الإرادة، سيكون من الأمور الضرورية لنجاحك في تبني عادات جديدة والحفاظ على استدامتها.

”

وقد عمدت إلى ترتيب هذه الخطة التي تتألف من ١٠ خطوات بحيث يكون من السهل تطبيق كل خطوة فيها، وهي خطوات بسيطة ولكنها أساسية في فاعلية هذه الخطة ونجاحها، ولاحظ أن تجاهل تنفيذ أي خطوة منها يعني المخاطرة بتدمير جهودك.

عليك قراءة الجزء الرابع بأكمله، ثم مراجعة الخطوات حسب الحاجة، سواء

لكي تستمد منها الإلهام أو للتذكير بسبب أهميتها.  
وإليك كيف سوف تستفيد من ذلك: إن هذه الخطة البسيطة التي تتألف من ١٠ خطوات ستساعدك على تطوير أي عادة إيجابية ترغب فيها.  
إذا كنت تريد بدء ممارسة الرياضة، فستجد الطريقة لتنفيذ ذلك.  
وإذا كنت تريد بدء قراءة كتب غير روائية، فإن هذه الخطة ستوضح لك كيفية القيام بذلك.  
وإذا كنت ترغب في تناول طعام أفضل وشرب المزيد من الماء، فإنك على وشك تعلم استراتيجية ثبت نجاحها بالفعل.  
هل تهتم بزيادة قدرتك الإنتاجية وأن تصبح أكثر تنظيمًا وتوفر المزيد المال، أو حتى تصبح اجتماعيًا بشكل أكبر؟  
ستجد الإجابة والسبيل إلى تحقيق ذلك في هذه الخطة التي تتألف من ١٠ خطوات.  
وسوف تكتشف في الصفحات التالية من هذا الكتاب، أنها استراتيجية مؤكدة لتشكيل سلوكيات جديدة مستدامة.

## الخطوة الأولى

حدّد الهدف الذي تريد تحقيقه

مع العادة الجديدة

“

قبل أن تتسرع في تطوير عادة جديدة، من المهم أن تعرف سبب رغبتك في القيام بذلك.

”

وكما أشرت في الجزء الأول من هذا الكتاب تحت عنوان «كيف يؤدي تطوير العادات الصحية إلى تحسين جودة حياتك؟»، فإننا نتصرف لتحقيق غرض محدد، نحن نفعل الأشياء لأسباب محددة، حتى إذا لم نفكر في تلك الأسباب.



على سبيل المثال، نَفَرِّش أسناننا يوميًا بالعود، إننا نفعل هذا من أجل الحفاظ على نظافتها ومنع ظهور التجايف وإنعاش أنفاسنا. إن مثل هذه النتائج هي التي تشكل الغرض أو الهدف المحدد الذي نسعى إلى تحقيقه. ينطبق الأمر نفسه على أي نشاط نمارسه بداية من الرياضة والحمية الغذائية وصولاً إلى تنظيم مكاتبنا وتنظيف المطبخ، إننا نتصرف لتحقيق غرض محدد، نتصرف لتحقيق غاية معينة.

ومع الأخذ بذلك في الاعتبار، حدد أولًا النتيجة المرجوة التي ترغب في الاستمتاع بها، ما الذي تسعى إلى تحقيقه؟

على سبيل المثال، افترض أنك تريد خسارة قرابة ١٠ كيلوجرامات من وزنك، إن خسارة الوزن هنا هي مجرد وسيلة لتحقيق غاية (أو ربما غايات متعددة)، وعلى وجه التحديد فإنك في هذه الحالة ترغب في الاستمتاع بالمزيد من الطاقة خلال يومك، وأن تبدو أنحف، وأن تشعر بتحسن، فضلاً عن حماية نفسك من الإصابة بأمراض القلب. ببساطة هذه هي النتائج المرجوة التي تُملي عليك أنواع العادات التي سوف تتبعها.

”  
قبل أن تختار عادات  
جديدة لتبنيها، حدّد  
ما ترغب في تحقيقه  
نتيجة اكتساب تلك  
العادات، ولتكن محدّدًا  
ودقيقًا في هذا الأمر.

يحاول الكثير من الناس تطوير أنماط سلوكية جديدة من دون إيلاء الأهداف المحددة التي ياملون في تحقيقها من خلال تلك السلوكيات الكثير من الاهتمام. وفي أغلب الأحيان لا يتوافر لديهم سوى مجرد فكرة غامضة، فعلى سبيل المثال، ربما يرغبون في تحسين مظهرهم أو التمتع بصحة أفضل، ولكن أهدافهم تفتقر إلى التحديد، وبطبيعة الحال يندفعون إلى عادات لا تناسبهم بشكل جيد.

ولكن، في إمكانك القيام بما هو أفضل من ذلك. قبل أن تختار عادات جديدة لتبنيها، حدّد ما ترغب في تحقيقه نتيجة اكتساب تلك العادات، ولتكن محدّدًا ودقيقًا في هذا الأمر. مثلًا، لا تكتفِ بمجرد أنك ترغب في إنقاص وزنك ولكن حدد مقدار الكيلوجرامات التي تسعى إلى

خسارتها وكذلك الأسباب وراء ذلك.  
وبمجرد أن تدرك النتيجة المرجوة، انتقل إلى الخطوة الثانية وكن واثقًا بأنك  
سوف تختار أفضل العادات لتحقيق هذه النتيجة.

## الخطوة الثانية

حدّد العادة التي ترغب في

اكتسابها

“

والآن، بعد أن حدّدت هدفك، يمكنك بجرأة اختيار العادات التي تسهل عملية تحقيقه. ولن تخاطر باختيار سلوكيات جديدة تقود إلى إبطاء العملية أو حتى عرقلة جهودك تمامًا، وهو الأمر الأسوأ.

”

افترض مثلاً أنك ترغب في إنقاص الوزن، وكما لاحظنا في الصفحات السابقة، يبدو هذا هدفاً غامضاً يستدعي التوضيح: لماذا ترغب في إنقاص الوزن؟ وما الذي تأمل في تحقيقه من خلال ذلك؟ ولنفترض أيضاً أنك قررت تخطي أو تجاهل الخطوة الأولى، وبدلاً من ذلك، اخترت على الفور عادة ما تعتقد أنها ستساعدك على التخلص من الوزن الزائد.

وتتمثل المشكلة هنا في أنك قد تختار عادة ما تساعدك بالفعل على إنقاص الوزن، ولكنها في الوقت نفسه تدمر هدفك على المدى الطويل، مثلاً الشعور بالتحسن أو الحصول على المزيد من الطاقة؛ فهناك العديد من استراتيجيات فقدان الوزن التي يمكن أن تضر بصحتك على المدى الطويل وتؤثر بشكل سلبي في الطريقة التي تشعر بها خلال هذه العملية.

ولكن من الجيد أنك إذا أكملت الخطوة الأولى وحددت هدفك بالفعل، فإنك سوف تدرك ما ترغب في تحقيقه على وجه التحديد، ومن ثم فإن اختيار عادة جديدة لتحقيق هدفك، ومن المهم أن تكون العادة الصحيحة، من شأنه أن يصبح أمرًا في غاية السهولة.

باستخدام المثال السابق لإنقاص الوزن، دعنا نُقل إن هدفك يتمثل في الاستمتاع بالمزيد من الطاقة في فترة ما بعد الظهر، وهو الوقت الذي عادة ما يظهر فيه الإرهاق الذهني، لذلك إليك بعض العادات الصغيرة التي سوف تساعدك:

- اذهب إلى النوم قبل موعدك اليومي المعتاد بنصف ساعة كل ليلة.
- تناول وجبة غداء خفيفة.
- تجنب الوجبات الخفيفة السكرية. اختر وجبات خفيفة تحتوي على البروتين.
- ممارسة تمارين الضغط 5 مرات خلال كل استراحة بعد الظهر.
- حافظ على مستوى الرطوبة في جسدك.
- قلل جلسات عملك بعد الظهر إلى ٣٠ دقيقة، وخذ استراحة لمدة ٥ دقائق بين تلك الجلسات، يمكنك بسط عضلاتك أو ممارسة المشي.
- لعلك تلاحظ أن بعض هذه العادات لا ترتبط بفقدان الوزن بصورة مباشرة، وبدلاً من ذلك، فإنها تتعامل مع هدفك الأساسي، السبب الذي يجعلك ترغب في فقدان الوزن، حيث تساعدك على الحفاظ على مستويات الطاقة لديك وتجنب خمول ما بعد الظهر، وعلى سبيل المكافأة تساعدك أيضًا على التخلص من الوزن الزائد.
- يوضح هذا المثال أهمية تحديد هدفك قبل اختيار عادة جديدة، لأن هذا التحديد يتيح لك اختيار العادة المناسبة لإنجاز هذه المهمة.
- وسوف نتحدث في الخطوة الثالثة عن كيفية التأكد من أدائك للروتين الجديد بشكل منتظم.

## الخطوة الثالثة

قسّم عاداتك الجديدة إلى

أصغر تكرار لها

“

تتمثل أكبر عقبة أمام ممارسة أي عادة جديدة في أننا نجعلها في أغلب الأحيان شاقة للغاية، ويستنزف أداؤها منا جهدًا كبيرًا إلى درجة شعورنا باليأس.

”

على سبيل المثال، حاولت مرات عديدة في الماضي دمج تمارينات الضغط ضمن التمارينات الرياضية اليومية، ولكنني فشلت مرارا وتكرارا، وكانت مشكلتي في العدد «المعقول» الذي وضعته في ذهني لتمارين الضغط التي تساعدني على الحصول على الشكل المثالي، وهو 50 مرة في اليوم. لم أمارس تمارينات الضغط منذ سنوات طويلة؛ ولذلك كان أداء 10 عَدَّات متتالية منها من الأمور الشاقة جدًا بالنسبة إليّ، وبالطبع كان العدد أقل بكثير من العدد المعقول في ذهني (50 عَدَّة). وكنت أبرر لِنفسي قائلًا إنني حاولت، لم يكن أمرًا سهلًا؛ فذراعي كانت تهتز بشكل لا يمكن السيطرة عليه بعد العَدَّة السابعة من هذا التمرين. وفي نهاية المطاف، تخلّيت عن الأمر برمته، ليس في مرة واحدة أو اثنتين وإنما في مرات كثيرة، وفكّرت أنه طالما أنني لم أتمكن حتى من أداء 10 عَدَّات من تمارينات الضغط، فما الجدوى؟ اكتشفت أن وجهة نظري كانت خاطئة تمامًا، ولم تكن مشكلتي هي أداء

عدد قليل من تمارينات الضغط، ولكن كانت مشكلتي أنني لم أمنح نفسي الإذن بالبداية الصغيرة. إن البدء صغيرًا يزيل المقاومة ويقضي على الإحباط ويحفزنا إلى التصرف. وقد أشرت في الجزء الأول من هذا الكتاب، تحت عنوان «كيف يؤدي تطوير العادات الصحية إلى تحسين جودة حياتك؟» إلى أنني الآن أمارس تمارينات الضغط ٢٥ مرة في اليوم، لم أذكر أنها مهمة سهلة نسبيًا في هذه المرحلة، وبرجع السر في ذلك إلى أنني لم أبدأ بأداء ٢٥ عِدَّة من هذا التمرين، لقد سمحت لنفسني بالبدء صغيرًا من خلال أداء ٥ عِدَّات في اليوم، ثم عمدت إلى زيادة عِدَّة واحدة في كل أسبوع. وعلى هذا النحو تخلصت من أي عذر قد يعترض عملية البدء، كان في إمكانني تأدية تمارينات الضغط ٥ مرات حتى لو كان مشهد أدائي لها يثير السخرية، ولكن الأهم من ذلك أنني لم أكن في حاجة إلى قوة الإرادة ولا إلى الدافع، كنت فقط أحتاج إلى البداية الصغيرة.

«اجعل الأمر سهلًا  
للغاية بحيث لا  
يمكنك الرفض.»

وذات مرة، قال ليو بابوتا Leo Babauta المسؤول عن موقع «زنهايتس» الشهير ZenHabits.net العبارة التالية بشأن تبنى عادات جديدة: «اجعل الأمر سهلًا للغاية بحيث لا يمكنك الرفض.»  
بعبارة أخرى، قسّم عادتك الجديدة إلى أصغر تكرار لها، فإذا كنت تحاول أداء تمارينات الضغط، فابدأ ب ٥ عِدَّات فقط (أو حتى واحدة فقط)، إذا كنت تحاول شرب المزيد من الماء، فابدأ بإضافة القليل منها، وإذا كنت تحاول الاستيقاظ مبكرًا صباحًا فاضبط المنبه قبل ٥ دقائق من وقت الاستيقاظ المعتاد.  
وعندما تمنح لنفسك الإذن بالبداية الصغيرة، سوف تكتشف أن هذا الأمر يحرك من أي مقاومة داخلية تشعر بها لبدء عادتك الجديدة.  
في الصفحات التالية سوف أتحدث عن اختيار إشارة موثوق بها تدفعك إلى أداء عادتك الجديدة.

## الخطوة الرابعة

### خلق إشارة لتحفيز العادة الجديدة

“

كما أشرت في الجزء الثاني من هذا الكتاب، تحت عنوان «كيف تؤدي المحفزات والتصرفات الروتينية إلى اكتساب عادات جديدة؟»، فإن المحفزات (أو الإشارات) تسبق جميع السلوكيات المكتسبة، على الأقل في البداية. ولعل الشيء الأكثر أهمية الذي يجب أن نتذكره هو أننا نتحكم فيها، أننا نهين الظروف التي تحفزنا على التصرف.

”

على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في بدء ممارسة الركض كل صباح، يمكنك وضع حذائك المخصص للركض بجوار سريرك، وستكون رؤيتك له عند الاستيقاظ من النوم بمثابة الحافز الذي يدفعك إلى الركض. وإذا كنت ترغب في الحفاظ على ترتيب مكتبك، فيمكنك ترتيبه قبل مغادرة عملك مباشرة كل يوم، وفي هذه الحالة ستكون الساعة الخامسة (أو موعد مغادرتك لعملك) هي الحافز لترتيب مكتبك.

أشرت إلى أنني أستخدم مقطوعة موسيقية لشوبان، بعنوان: «Prelude in E»

28 Minor Op.» رقم (٤) حافز لبدء الكتابة، وأنا بالفعل أستمتع إليها في أثناء كتابة هذا الجزء من الكتاب. فقد وصلت إلى المقهى المحلي الخاص بي قبل عشرين دقيقة، وأدرت المقطوعة على حاسوبي المحمول «اللابتوب»، وشرعت على الفور في العمل.

حدّد نشاطًا أو سلسلة من الأنشطة التي يمكن أن تكون بمثابة محفز لعادتك الجديدة، وتشير الأبحاث إلى أن أفضل نهج هو أن تختار تصرفًا روتينيًا موجودًا بالفعل ليكون بمثابة إشارة لروتين جديد.

في عام ٢٠١١، نشرت دورية متخصصة في علم النفس والصحة والطب (Psychology, Health & Medicine) دراسة تستعرض الأساليب المختلفة لتشكيل عادات جديدة وجعلها مستدامة. وتوصل باحثو الدراسة إلى أن نهج ربط العادات الجديدة بالعادات الحالية ثبت أنه الأكثر فاعلية. وأشاروا إلى أن «السلوكيات الجديدة عادة ما تنغرس في التصرفات الروتينية الحالية، وأن التنبؤ بها واستدامتها وترتيبها كان يساعد بشكل خاص على تكامل السلوكيات الجديدة».

فكر في العادة الجديدة التي ترغب في تطويرها، وحدّد شيئًا تفعله حاليًا ضمن طقوسك يمكن أن يكون بمثابة محفز للعادة الجديدة.

مثلًا، افترض أنك تريد بدء ممارسة المشي لمسافات قصيرة كل يوم (وهو شكل جيد من التمارين الرياضية ولكن ذو تأثير منخفض). ربما تستخدم وجبات الطعام باعتبارها محفزات؛ أي أن تذهب للمشي لمدة ١٠ دقائق بعدما تنتهي من تناول كل وجبة طعام، أو يمكنك استخدام الوقت محفزًا (رغم انقسام آراء الخبراء حول مدى فاعليته)، مثل أن تضع جدولًا بمواقيت محددة للمشي: على سبيل المثال في العاشرة صباحًا والثانية عشرة ظهرًا والرابعة مساءً والسابعة مساءً.

إذا كنت ترغب بدء ممارسة تنظيف أسنانك بالخيط بشكل يومي، فيمكنك استخدام عادة تفريش أسنانك محفزًا، بحيث تنظف أسنانك بالخيط مباشرة عقب تفريش أسنانك، وبنهاية المطاف سيصبح تنظيفها بالخيط استجابة تلقائية لتفريشها.

ستساعدك الإشارات التي تختارها على التغلب على المقاومة الداخلية الحتمية التي سوف تشعر بها وأنت تُشكل عاداتك الجديدة. وحينما تكون مُتعبًا وغير متحمس وتفتقر إلى قوة الإرادة للقيام بما هو أكثر من الاسترخاء على الأريكة ومشاهدة التلفاز، فإن هذه الإشارات سوف تحفزك إلى التصرف.

وإذا لم يتوافر لديك روتين حالي لاستخدامه بمثابة إشارة لعادتك الجديدة، فعليك أن تخلق روتينًا، وعلى الرغم من أن هذا الأمر سيكون أقل فاعلية من استخدام روتين موجود بالفعل، فإنه يُعد أفضل خيار متاح في حالتك.



استخدم الوقت أو المكان أو حتى حالتك العاطفية. مثلا، افترض أنك تريد التعود على إلقاء التحية على الغرباء، وربما لا يتوافر لديك روتين حالي لتحفيز هذا السلوك، ومن ثم يمكنك خلق روتين اعتمادا على المكان، وإليك الطريقة:

التزم بتحية شخص واحد غريب على الأقل في كل مرة تتجه فيها إلى متجر البقالة المحلي، أو اقطع وعدًا على نفسك بأن تُلقي التحية على شخص غريب في أثناء وقوفك في طابور شراء مشروبات من مقهاك المفضل. وبمرور الوقت من شأن هذا الروتين القائم على المكان أن يتحول إلى إشارة تلقائية لعادتك الجديدة.

وفي الموضوع التالي، سنناقش كيفية وضع خطة متدرجة لعادتك الجديدة.

## الخطوة الخامسة

### تحديد هدف واضح

“

هذه خطوة سهلة، ولكنها واحدة من أهم خطوات عملية تشكيل العادات، والواقع أن الخطوة السادسة تعتمد عليها كلياً. في هذه الخطوة، عليك تحديد قيمة رقمية لعادتك الجديدة، وهذه القيمة ستساعدك على وضع خطة لبناء العادة الجديدة، كما تتيح لك مراقبة تقدمك في تطبيقها. دعني أوضح هذا الأمر...

”

افترض أنك تريد بدء ممارسة تمارين الضغط، وكما أشرنا في الخطوة الثالثة يجب أن تبدأ صغيراً، لا تبدأ وأنت تستهدف ممارسة تمارين الضغط ٥٠ مرة في اليوم إذا كنت غير معتاد ممارسة الرياضة وتقضي معظم وقتك أمام التلفاز، وبدلاً من ذلك ابدأ ب ٥ مرات فقط، يمكنك ممارسة هذا العدد الصغير، ربما يهتز ذراعاك قليلاً ولكنك لن تموت.

في هذه الحالة سيكون العدد ٥ هو القيمة الرقمية لعادتك الجديدة الذي يمنحك نقطة انطلاق ثابتة، ويحدد مدى نجاحك في أداء العادة الجديدة في أي

يوم معين، مثلًا إذا أديت ٣ عَدَّات فقط من تمارينات الضغط، فأنت تعلم أنه يتعين عليك أداء ٢ آخرين قبل اعتبار نفسك ناجحًا في أداء هذه المهمة. قد يبدو ذلك بسيطًا وربما حتى تافهًا، ولكنه خطوة حاسمة في تشكيل الأنماط السلوكية التي تستمر في مواجهة العقبات. إنك بحاجة إلى رقم يحدد مدى نجاحك اليومي.

وإليك المزيد من الأمثلة الأخرى لتوضيح هذه النقطة:

العادة الجديدة: إلقاء التحية على الغرباء

القيمة الرقمية: إلقاء التحية على ٣ أشخاص غرباء كل يوم.

العادة الجديدة: التأمل

القيمة الرقمية: إجراء التأمل لمدة ٦٠ ثانية كل صباح.

العادة الجديدة: كتابة يومياتك

القيمة الرقمية: الكتابة لمدة ٥ دقائق كل مساء.

أعتقد أنك أدركت الفكرة الآن. تحدد الأرقام مدى نجاحك بشكل لا يقبل الجدل، بعيدًا عن الغموض، كما تحدد توقيت تطبيق العادة الجديدة بنجاح خلال اليوم.

في الموضوع التالي، سنضع خطة لتوسيع نطاق عاداتك الجديدة.

الخطوة السادسة  
وضع خطة لزيادة عاداتك  
الجديدة تدريجيًا

“

ثمّة بعض العادات التي يتم ممارستها مرة واحدة يوميًا، ومن ثم لن تهتم بزيادة مرات تكرارها، سترغب فقط في التأكد من تأديتها كل يوم.

”

مثلا تنظيف أسنانك بالخيط، سترغب في التأكد من إنجاز هذه المهمة كل صباح أو مساء (أو كليهما)، ولكن لن تهتم بفعل ذلك ٢٠ مرة في اليوم الواحد. وثمة عادات أخرى مناسبة تمامًا لزيادة مرات تكرارها أو زيادة الوقت المخصص لها كل يوم. وإليك بعض الأمثلة: • تمارينات الضغط

- شرب الماء
  - ممارسة المشي
  - قراءة كتب غير روائية
  - جذب العملاء المحتملين
  - البحث عن المزيد من المعلومات
  - كتابة يومياتك
  - التأمل
  - إلقاء التحية على الغرباء
- لا تفترض أن عاداتك سوف تتزايد بشكل طبيعي بمرور الوقت، بل يتعين

عليك وضع خطة للقيام بذلك. وإذا لم تفعل هذا، فإن المقاومة الداخلية والعقبات الخارجية سوف تعترض طريقك بالتأكيد.

دعنا نستخدم مثال تمرينات الضغط من الموضوع السابق لتوضيح هذه النقطة. تذكّر أننا بدأنا بـ ٥ مرات فقط في اليوم، وهذا الرقم، أو هدفنا اليومي، ضئيل جدًا إلى درجة أنه من الصعب عليك رفض تنفيذه.

لنفترض أنك تسعى إلى أداء تمرينات الضغط ٥٠ مرة في اليوم، في هذه الحالة إليك الخطة الافتراضية التي ستساعدك على الوصول إلى هدفك:

- الأسبوع الأول: أداء ٥ مرات
- الأسبوع الثاني: أداء ٨ مرات
- الأسبوع الثالث: أداء ١١ مرة
- الأسبوع الرابع: أداء ١٤ مرة
- الأسبوع الخامس: أداء ١٧ مرة
- الأسبوع السادس: أداء ٢٠ مرة
- الأسبوع السابع: أداء ٢٣ مرة
- الأسبوع الثامن: أداء ٢٦ مرة
- الأسبوع التاسع: أداء ٢٩ مرة
- الأسبوع العاشر: أداء ٣٢ مرة
- الأسبوع الحادي عشر: أداء ٣٥ مرة
- الأسبوع الثاني عشر: أداء ٣٨ مرة
- الأسبوع الثالث عشر: أداء ٤١ مرة
- الأسبوع الرابع عشر: أداء ٤٤ مرة
- الأسبوع الخامس عشر: أداء ٤٧ مرة
- الأسبوع السادس عشر: أداء ٥٠ مرة

تستغرق هذه الخطة ستة عشر أسبوعًا، أي أربعة أشهر، ربما يبدو هذا وقتًا طويلًا للوصول إلى هدفك (٥٠ مرة من تمرينات ضغط في اليوم)، ولكن الأسابيع ستمضي سريعًا. وفي نهاية الشهر الرابع سوف تسترجع بدايتك وتندهبش من تقدمك.

ولعل النقطة المهمة هي أن تضع خطة حازمة للوصول إلى هدفك، ومن دون هذه الخطة سوف تضطر إلى الاعتماد على دوافعك وقوة إرادتك وحالتك المزاجية لزيادة عاداتك الجديدة.

وهذا يعرضك بشكل أكبر إلى الفشل.

سوف تلاحظ أن الزيادات التدريجية في خطتنا الافتراضية ضئيلة، وأنا نزيد عدد تمرينات الضغط بمقدار ٣ مرات فقط كل أسبوع. ويتوافق هذا النهج مع الموضوع الأساسي لهذا الكتاب؛ وهو أن تبدأ صغيرًا وتحقق تقدمًا تدريجيًا يجعلك تفوز في نهاية المطاف.

في الموضوع التالي، سنقوم بوضع نظام للمكافآت يشجعك على الاحتفاظ

بعاداتك على المدى الطويل.

## الخطوة السابعة

### وضع نظام بسيط للمكافآت

“

أشرت، تحت عنوان «كيف تعزز المكافآت العادات الجديدة؟» في الجزء الثاني من هذا الكتاب، إلى أن التعزيز الإيجابي يلعب دوراً مهماً في تطوير العادات، حيث إن كل تصرف نفعله يحفزه نوع من المكافأة، سواء كانت فورية (مثل الثناء) أو مستقبلية (مثل الحصول على ترقية).

”

تُعد المكافآت أداة قوية لتطوير السلوكيات الجديدة، وكلما كانت أكثر إيجابية، ازدادت قوة تحفيزها لنا لممارسة تلك السلوكيات الجديدة. ومن ثم فإن الأمر يستحق أن تضع نظام مكافآت لمساعدتك على تطوير أي عادة جديدة تختار ممارستها.

ولكن كيف تختار مكافأة مناسبة لتكون مصدر إلهام وتحفيز وليس أداة لتخريب جهودك؟  
أولاً: اجعل المكافأة صغيرة.

تُعد المكافآت أداة قوية  
لتطوير السلوكيات  
الجديدة، وكلما كانت  
أكثر إيجابية، ازدادت قوة  
تحفيزها لنا لممارسة تلك  
السلوكيات الجديدة.

افترض أنك تنمي عادة ترتيب مكتبك في نهاية كل يوم عمل. لا تكافئ نفسك بوجبة عشاء باهظة الثمن في مطعمك المفضل، وبدلاً منك ذلك استمتع بتناول قطعة من الحلوى المفضلة لديك (ومن الأفضل اختيار أصغر حجم إذا كنت تراقب وزنك).

تشير الأبحاث إلى أن المكافآت الصغيرة لها الفاعلية نفسها التي تحققها المكافآت الكبيرة عندما يتعلق الأمر بتطوير سلوكيات جديدة. والواقع أنها حتى أكثر فاعلية؛ لأنك تستطيع الاستمتاع بها على الفور. ويُعد الإشباع الفوري من دون تأخير عاملاً محورياً في التعزيز الإيجابي.

ثانياً: تأكد من أن المكافأة لا تتعارض مع مصالحك. افترض أنك تحاول ممارسة الركض كل يوم، جزئياً من أجل إنقاص الوزن. وفي هذه الحالة لن يكون منطقياً أن تكافئ نفسك بكعكة محلاة بعد كل ممارسة للركض، لأن هذه الكعكة ستقوض تحقيقك لهدفك.

ثالثاً: التجربة. لن تحفزك كل مكافأة بالقدر نفسه، وستجد أن بعض المكافآت أكثر جذباً من البعض الآخر. مثلاً ربما يكون الاتصال بصديق دافع أكبر من تناول قطعة حلوى. وإذا كان الوضع كذلك، اجعل المحادثة الهاتفية مع صديقك هي مكافأة أدائك لعادة ما اخترتها. وبالمثل ربما تجد أن المشي لمسافة قصيرة يوفر لك متعة أكبر من أخذ قيلولة، وفي هذه الحالة، عليك الخروج للمشي على الفور بعد أداء روتينك الجديد.

لن تكتشف أفضل المكافآت التي تناسبك إلا من خلال تجربة مختلف أنواع المكافآت.

وبمرور الوقت، سوف تكتشف أنماطاً في أنواع المكافآت التي تحفزك. على سبيل المثال، ربما تلاحظ أن الأنشطة الترفيهية (المشي لمسافات قصيرة والسباحة وما إلى ذلك) تحفزك أكثر من الطعام. وقد تلاحظ أيضاً أن قضاء الوقت مع الأصدقاء (سواء على الهاتف أو من خلال اللقاءات لتناول



القهوة، وما إلى ذلك) يُشكل حافزًا أكبر بالنسبة إليك مقارنة بالأنشطة الفردية. وبينما تقوم بتطوير عادات جديدة على مدار حياتك، سيصبح اختيار المكافآت التي تُلهمك بحق جزءًا من طبيعتك. لا تستهن بقوة الحافز الجيد، فهو يلعب دورًا أساسيًا في تشكيل أي نمط سلوكي جديد. سوف تساعدك الخطوة الثامنة على الحفاظ على استمرارية أي عادة جديدة تسعى إليها.

## الخطوة الثامنة

### تثبيت توقيت ممارسة العادات

#### يوميًا

“

فكّر في الأشياء التي تؤديها يوميا في توقيت ثابت، وإليك بعض الأمثلة:

- تفريش أسنانك
- الاستحمام
- تناول الغداء
- الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية
- مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل
- أخذ استراحة للتدخين
- صنع القهوة
- الخروج للركض

”

إن تلك الأنشطة متأصلة في عقلك؛ إنك تؤديها بصورة تلقائية من دون تفكير، وهي جزء من روتينك اليومي، وعلى هذا النحو، يمكن أن يقود إخفاقك

في أداء أي منها إلى شعورك بحالة من عدم الارتياح. والسمة المهمة لتلك العادات هي أنك تؤديها في وقت ثابت يوميًا، وهذا بدوره يجعلها تتطور إلى استجابات تلقائية للمحفزات المحددة. مثلاً، افترض أنك تأخذ استراحة للتدخين في الساعة العاشرة صباحًا كل يوم، وتفعل ذلك منذ سنوات. وعلى هذا النحو، عندما تدق الساعة في العاشرة صباحًا، فإنك تنهض وتذهب إلى الخارج حاملاً لفافة تبغ. إنه تصرف تلقائي، وتكون الساعة العاشرة صباحًا في هذه الحالة بمثابة المحفز. أو افترض أن أول شيء تفعله عندما تستيقظ في الصباح هو التوجه إلى آلة صنع القهوة وتشغيلها، هنا يكون المحفز هو استيقاظك ونهوضك من الفراش، وتكون استجابتك، وهي تشغيل آلة صنع القهوة، تلقائية. إنها عادة متصلة بعمق.

يمكنك الاستفادة من هذا التكتيك مع أي سلوك جديد ترغب في تطويره. علي سبيل المثال، إذا كنت تعتزم ممارسة ١٠ عدّات من تمارين الضغط يوميًا، فافعل ذلك في الساعة السابعة صباحًا قبل أن تغادر إلى عملك. وإذا كنت تخطط لقراءة كتب غير روائية لمدة ١٥ دقيقة يوميًا، فافعل هذا في أثناء استراحة الغداء، وإذا كنت تهدف إلى ترتيب مكتبك يوميًا، فافعل ذلك في نهاية يوم عملك.

بمعنى آخر، حدد وقتًا ثابتًا يوميًا لتنفيذ الروتين الجديد، كن دقيقًا وصارمًا، سجّل روتينك الجديد في أجندة يومك، وحدد وقتًا ثابتًا لتنفيذ النشاط، حتى إذا كان يستغرق دقائق قليلة.

ستميل بين الحين والآخر إلى تعديل توقيت الروتين الجديد؛ لكي يتناسب مع ظروفك أو حالتك العاطفية (مثلًا عدم الشعور برغبة في ممارسة تمارين الضغط الآن، وتقول لنفسك «سأفعلها لاحقًا»). ولكن عليك مقاومة هذا الشعور وعدم الاستسلام؛ لأن أداء الروتين في التوقيت نفسه كل يوم يجعله يتحول إلى استجابة تلقائية للمحفز المرتبط به. وفي نهاية المطاف، ستجد نفسك تؤديه من دون تفكير، ويحدث هذا الأمر عندما يصبح روتينك عادة راسخة مستمرة.

في الصفحات التالية سنناقش بعض العقبات التي تواجهها في تطوير العادات الجديدة والحفاظ على استدامتها.

## الخطوة التاسعة

حدد العقبات التي يمكن أن

تعرض طريقك

“

تتمحور الفكرة الرئيسية لهذا الكتاب حول بدء ممارسة عادات صغيرة جدًا بحيث يكون من الصعب عليك رفض هذا الأمر أو مقاومته، فبدلاً من أداء تمارين الضغط ٢٥ مرة، ابدأ بـ ٥ مرات فقط (أو حتى مرة واحدة)، بدلا من أن تركض لمسافة ميل، ابدأ بـ ٥٠ ياردة فقط، بدلاً من قراءة فصول عديدة من كتاب غير روائي، ابدأ بثلاث صفحات فقط.

”

أعتقد أنك أدركت الفكرة الآن. ولكن لاحظ، أنه مهما تكن العادة صغيرة جدًا، فإن القوى الداخلية والخارجية سوف تتآمر ضدك للأسف. سيحاول عقلك إقناعك بإهمال روتينك الجديد؛ من أجل ممارسة أنشطة أخرى أكثر إمتاعًا، مثلًا أخذ قيلولة أو مشاهدة التلفاز.

ومن ناحية أخرى، ربما تجعل الظروف غير المتوقعة ممارسة عادتك الجديدة أمرًا غير مريح. على سبيل المثال قد يقوض تلف حذائك الرياضي نيتك في الركض، وربما يمنعك تلف بطارية حاسوبك المحمول عن كتابة يومياتك.

عندما تُشكّل عادة جديدة، من المهم أن تدرك العقبات التي تحول بينك وبين النجاح في تطبيقها. لذلك عليك أن تتوقعها وتستعد لمواجهتها. على سبيل المثال، افترض أنك ترغب في التعود على ممارسة الركض يوميًا. لاحظ أن عقلك سيحاول أحيانًا إقناعك بأن تجاهل ممارسة هذه العادة في أحد الأيام سيجعلك تشعر بتحسن، وبدلاً من ذلك من الأفضل لك مشاهدة التلفاز أو الاستمتاع بتناول وعاء من مثلجات الآيس كريم أو حتى تصفح فيسبوك. ولكن إذا أدركت مقدّمًا أن هذا ما سيحدث، فسوف تكون أكثر استعدادًا لمقاومة مثل هذه الإغراءات.

وبالطريقة ذاتها، لاحظ أن الظروف الخارجة عن إرادتك ربما تتآمر ضدك أيضًا، وقد أشرت إلى تلف حذائك الرياضي على سبيل المثال. وربما تتأثر أيضًا خطتك لممارسة الركض بعوامل مثل المطر أو انقطاع التيار الكهربائي أو مكالمة هاتفية عاجلة من رئيسك في العمل. ولكن إذا استوعبت مسبقًا احتمالية حدوث مثل هذه الأشياء، فإنك لن تستسلم للتخلي عن عادتك بسهولة في حالة الإحباط.

تُعد البداية الصغيرة والتطور تدريجيًا استراتيجيات أثبتت جدواها لتطوير أنماط سلوكية جديدة. ولكنك ستظل تواجه عقبات تهدد بعرقلة جهودك، عليك أن تحددتها في وقت مبكر، لكي تكون مستعدًا للتعامل معها بطريقة مثمرة لا تضر بنجاحك على المدى الطويل.

في الخطوة الأخيرة سنتحدث عن مراقبة تقدمك، وهو الجانب الأكثر أهمية في خطة تطوير أي عادة جديدة.

## الخطوة العاشرة

راقب تقدمك مرة واحدة

في الأسبوع

“

هذه خطوة بسيطة ولكن عادة ما يتم تجاهلها أو نسيانها تمامًا؛ حيث يحاول الكثير من الناس تبني عادات جديدة من دون نظام معين لمتابعة مدى تقدمهم.

”

يمكن تفهم هذا الأمر؛ لأن متابعة مدى التقدم في ممارسة العادات يتطلب الوقت والجهد، وفي سياق الأشياء الكثيرة التي تحدث في حياتنا، فإنه لا يوجد حافز كبير للقيام بهذا الأمر. ولكن تتبع تقدمك هو السبيل الوحيد لقياس مدى نجاحك في تطبيق خططك الأولية.

تذكر المثال الخاص بي في محاولة الوصول إلى أداء تمرينات الضغط ٥٠ مرة في اليوم. بدأت ب ٥ مرات فقط يوميًا، ثم أضفت مرة واحدة في كل أسبوع، والآن وصلت إلى أداء ٢٥ مرة في اليوم. وإلى حد كبير، يرجع الفضل في التقدم الذي أحرزته - بغض النظر عن عدم وصولي إلى الهدف النهائي، فهذا تقدم بالنسبة لي - إلى نظام المتابعة الذي طبقته، وجعلني مسؤولًا.

لقد عمدت إلى استخدام نظام ليس معقدًا، بل إنه بسيط بشكل مدهش، حيث وضعت جدولًا على ورقة يتألف من عمودين، الأول للتاريخ والثاني لعدد تمرينات الضغط التي قمت بها في التاريخ المقابل لها بالعمود الأول. وهكذا، في لمحة واحدة أستطيع تحديد المقدار الذي وصلت إليه، وما ينبغي عليّ

تحقيقه للوصول إلى هدفي النهائي (٥٠ عَدَّة في اليوم).  
تحقق لك متابعة تقدمك أربعة أشياء، أولها توفير الدافع؛ فكلما أحرزت تقدماً، شعرت بالإلهام لمواصلة أداء روتينك الجديد.  
وثانيها إظهار مدى انتظام ممارستك لعادتك الجديدة، وسيتم تذكيرك بأنه يجب أداؤها يوميًا؛ لتعزيز تحولها إلى نمط سلوكي.  
وثالثها توضيح ما يمكنك تحقيقه فعلاً. فعندما بدأت ممارسة تمارين الضغط لأول مرة، كانت فكرة أداء ٢٥ عَدَّة فقط مثيرة للسخرية. ولكنها باتت سهلة الآن، وأعلم أنه مع التقدم المستمر - من خلال إضافة عَدَّة إضافية في كل أسبوع - سأكون قادرًا في نهاية المطاف على الوصول إلى ٥٠ عَدَّة من دون مشقة.

أما رابعها فيتمثل في أنه عندما يتعلق الأمر بتبنى عادات جديدة، فإن النوايا الحسنة ليست كافية، لا بد من بذل الجهد لتنفيذها، وسوف يدفعك نظام المتابعة إلى تطبيقها بشكل يومي.

ثمة العديد من التطبيقات التي ستساعدك على متابعة تقدمك عند تطوير عادات جديدة، ولكنني شخصيًا أفضل استخدام جدول، لأنه بسيط ويحقق المهمة على أكمل وجه، كما أنني لست بحاجة إلى ازدحام هاتفني بالمحمول بمزيد من التطبيقات، فضلًا عن أنه مجاني (من جانبي أستخدم جداول بيانات جوجل). ولكن إذا كان يجب عليك استخدام تطبيق ما لمتابعة عاداتك، فأليك عددًا من التطبيقات التي ينصح بها الآخرون: •Chains.cc •42Goals.com •HabitList.com •StridesApp.com •21Habit.com •LifeTick.cpm •HabitGrams.com •Coach.me أعتزف بأنني لم أستخدم مطلقًا أيًا من تلك التطبيقات المذكورة أعلاه. لقد أشرت إليها فقط لأن هناك من يفضلها، وربما تتوافر لديك تجربة إيجابية مماثلة.

تتمثل الفكرة الأساسية في أن تراقب مدى تقدمك أثناء تطوير عادة جديدة، وليس من المهم أن تستخدم جداول أو تطبيقات أو حتى قلما وورقة، المهم أن تستمر في متابعة الأشياء.

الآن بات لديك نظام بسيط يتألف من ١٠ خطوات أثبتت فاعليته في تبني أي عادة جديدة يمكنك تخيلها. وعلى الرغم من أنه نظام ناجح، فإن القيمة الحقيقية للشيء تظهر بعد تجربته. وأؤكد أنك إذا قمت بتطبيق هذا النظام كما وصفته، فسوف تكتشف فاعليته منذ البداية.

تذكر أنه من الطبيعي أن تواجه مقاومة داخلية عند ممارسة أي عادة جديدة؛ فعقولنا تحب الروتين وتكره التغيير. وفي الجزء الخامس سوف نتناول التكتيكات التي يمكنك استخدامها لتبسيط عملية تطوير العادات الجديدة.

الجزء الخامس  
القواعد السبع  
لتهيئة نفسك للنجاح

“

تبني عادات جديدة صحية مهمة صعبة. هذا ما ترسخ لديك من تجاربك الشخصية، خاصة إذا سبق أن حاولت الحفاظ على نظام غذائي صحي أو ممارسة الرياضة يوميًا أو حتى كتابة يومياتك، ولا شك في أنك تعلم جيدًا مدى صعوبة استمرارية العادات الجديدة.

”

أشرت في الصفحات السابقة إلى دور المقاومة الداخلية؛ حيث يقاوم الدماغ التغيير بشكل طبيعي؛ لأنه يفضل الحفاظ على الوضع الراهن، الأمر الذي يجعل بدء العادات الجديدة والحفاظ على استمراريتها مهمة صعبة. سوف تساعدك القواعد السبع التي نتناولها في هذا الجزء من الكتاب على التغلب على هذه المقاومة الطبيعية، كما ستجعل عملية تطوير العادات وتبني أنماط سلوكية جديدة مستديمة أكثر سهولة.



## القاعدة الأولى

### ابدأ صغيرًا

“

في عام ٢٠٠٥، نشرت شركة «فاست» مقالة تناقش السبب وراء عدم رغبتنا في التغيير حتى وإن كان ذلك لمواجهة الظروف التي ربما تكون مدمرة. وقد لاحظ أحد الخبراء أن أقل من ١٠٪ فقط من المرضى الذين خضعوا لجراحات في القلب عدّلوا أنماط حياتهم بما يتناسب مع صحتهم المتدهورة. (يمكنك الاطلاع على المقالة كاملة في الرابط التالي:

<https://www.fastcompany.com/52717/change-or-die>).

”

إنه سلوك شائع؛ حيث تنبع المقاومة الداخلية من طريقة عمل الدماغ، كلما كان التغيير في السلوك كبيرًا، ازدادت المقاومة التي تواجهها. ولهذا السبب على وجه التحديد، يتعين عليك أن تبدأ صغيرًا عندما تتبنى عادة جديدة. لأن هذا الأمر يؤدي إلى تقليل المقاومة الداخلية؛ فعندما تفعل ذلك لن تطلب من عقلك قبول تغيير جذري، ولكنك ستطلب منه فقط تغيير ضئيل

سوف ينمو بمرور الوقت.

”  
يتعين عليك أن تبدأ  
صغيراً عندما تتبنى  
عادة جديدة.

وكما يقول ليو بابوتا Leo Babauta: «اجعل الأمر سهلاً للغاية حتى لا يستطيع عقلك الرفض». وخلال هذا الكتاب، قدمت أمثلة على كيفية البدء على نطاق صغير. وإليك بعض الأفكار الأخرى لتوضيح الأمر بصورة أفضل:  
العادة الجديدة: تنظيف أسنانك بالخيط  
البداية الصغيرة: نظف واحدة فقط من أسنانك بالخيط، ثم أضف واحدة أخرى كل ثلاثة أيام.

العادة الجديدة: تناول المزيد من الخضراوات  
البداية الصغيرة: تناول مقداراً بسيطاً من الخضراوات (على سبيل المثال، ربع جزرة فقط)، ثم ضاعف المقدار بالتدريج، أو أضف مقداراً قليلاً من نوع آخر من الخضراوات كل ثلاثة أو أربعة أيام.  
العادة الجديدة: الركض لمسافة خمسة أميال يومياً  
البداية الصغيرة: ابدأ بالركض لمسافة ٥٠ ياردة فقط يومياً، ثم أضف ٥٠ ياردة أخرى كل أسبوع.

العادة الجديدة: العزف على آلة الجيتار يومياً  
البداية الصغيرة: ابدأ بالعزف على الجيتار لمدة خمس ٥ فقط يومياً. وفي نهاية كل أسبوع، أضف ٥ دقائق أخرى إلى كل جلسة تقوم فيها بالعزف على الجيتار.

العادة الجديدة: التواصل مع الأصدقاء  
البداية الصغيرة: ابدأ بإرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى أحد أصدقائك كل أسبوع. ثم ضاعف عدد أصدقائك إلى اثنين في الأسبوع بعد مرور شهر على ممارسة هذه العادة الجديدة.

تتلخص الفكرة في أن تعتمد إلى اتخاذ خطوات صغيرة جداً، وهذه الخطوات سوف تتحول إلى خطوات كبيرة بمرور الوقت. والشيء المهم الذي ينبغي عليك ملاحظته أن مثل هذه الخطوات الصغيرة سوف تساعدك على البدء عندما تكون استجابة عقلك الطبيعية لأي نوع من التغيير السلوكي هي المقاومة.

كلما كانت البداية صغيرة، انخفض الصراع الذي ستخوضه لتطوير روتينك

الجديد والحفاظ على استمراريته.

## القاعدة الثانية

التزم بأداء العادة الجديدة

لمدة ٣٠ يومًا

“

من السهل الاستمرار في أداء أي عادة جديدة لمدة يومين أو ثلاثة أيام. يستطيع أي شخص أداء ٥ عدّات من تمارين الضغط لمدة ثلاثة أيام متتالية، ولكن الاختبار الحقيقي هو مدى استمرارية هذا الروتين على المدى الطويل. إن الاستمرارية تحتاج إلى الالتزام.

”

من جانبي، أفصّل فكرة تحدي الثلاثين يومًا، فهي فترة ملائمة تتناسب مع استخدام التقويم، كما تشير الدراسات إلى أن هذه الفترة، مع التطبيق اليومي للعادة الجديدة، تُعد كافية لتعزيز أي نمط سلوكي جديد. ربما سمعت أن تكوين عادة جديدة يستغرق ٢١ يومًا، ويأتي هذا الادعاء من ملاحظات الكاتب وجراح التجميل ماكسويل مالتز Maxwell Maltz الذي أشار إلى أن المرضى الذين خضعوا لجراحة تجميلية يحتاجون إلى ٢١ يومًا؛ حتى يعتادوا مظهرهم الجديد. وعلى الرغم من أن هذا الطبيب الماهر لم يتطرق إلى تبني العادات

الجديدة، فإن ملاحظاته تم استخدامها بشكل غريب في وصف عملية تطوير العادات.

والحقيقة أنه لا توجد مدة محددة يترسخ خلالها أي روتين جديد، فالأمر يعتمد إلى حد كبير على نوع العادات الجديدة ومستوى المقاومة الداخلية الذي تواجهه، وكذلك النهج المتبع في تبني العادات الجديدة. ولكن تُعد فترة الثلاثين يومًا معقولة للتركيز فيها على ممارسة الروتين الجديد، وبالطبع لا يضمن مجرد أداء الروتين الجديد لمدة ثلاثين يومًا متتالية استمراريتك في الحفاظ عليه، ولكنه يوضح أنك قادر بالفعل على ممارسته.

”  
وهمجرد ممارستك أي عادة جديدة لمدة ثلاثين يومًا على التوالي، بخاصة إذا كنت تفعل هذا في توقيت ثابت وبناء على الحافز ذاته، فسيكون من السهل عليك نسبيًا الاستمرار في ذلك. ستصبح العادة الجديدة جزءًا من أنشطتك اليومية، وستكون متأصلة في عقلك باعتبارها نشاطًا تؤديه بكل بساطة، بدلًا من الاضطرار إلى التفكير في القيام به.

علاوة على ذلك، يمنحك تحدي الثلاثين يومًا هدفًا ملموسًا تسعى إلى تحقيقه، فلماذا لا تجعل الأمر ممتعًا؟ يمكنك تحويله إلى لعبة تحصل بموجبها على مكافأة عندما تنجح في أداء العادة الجديدة لمدة ثلاثين يومًا متواصلة. إن فترة الثلاثين يومًا تُعد علامة فارقة؛ حيث تعكس أنك بالفعل حولت روتينك الجديد إلى عادة حقيقية يمكن أن تستمر مدى الحياة.

## القاعدة الثالثة

تطوير عادة واحدة فحسب

في كل مرة

“

يتمثل أحد الأسباب التي تجعل الكثيرين يتخلون عن القرارات التي يتخذونها في مطلع العام الجديد، في أنهم يحاولون فعل العديد من الأشياء في وقت واحد، فعلى سبيل المثال يرغبون في:

”

- تناول الطعام بشكل أفضل
- بدء ممارسة الرياضة
- خسارة الوزن
- تعلم مهارات جديدة
- أن يكونوا أكثر تنظيمًا
- العثور على شريك الحياة
- شراء منزل
- بدء ممارسة اليوجا
- قراءة المزيد من الكتب غير الروائية
- ارتداء الملابس الأنيقة
- ادخار الأموال

## • تعلم لغة جديدة

لا شك في أنك أدركت الفكرة، ولذلك من المتوقع أن يتخلى الكثير من الناس عن قراراتهم في وقت مبكر من العام الجديد؛ لأنها ببساطة تتطلب العديد من التغييرات السلوكية لتحقيقها، ومن ثم فإنه من الناحية العملية يكون الفشل نتيجة حتمية.

ولهذا السبب، أنصح بشدة أن تتبنى عادة جديدة واحدة فقط أو اثنتين على الأكثر، وعليك مقاومة إغراء تطوير العديد من العادات الجديدة في وقت واحد، لاسيما أن تطوير العادات الجيدة ليس مجرد سباق قصير ولكنه ماراثون طويل، ولايزال أمامك بقية حياتك لكي تتبنى تلك العادات. لا تتسرع في تطبيق تصرفات روتينية إيجابية متعددة في الوقت ذاته؛ فتدمر نجاحك في هذه العملية على المدى الطويل.

وإذا حاولت تطوير عادات متعددة في الوقت نفسه، فسوف ينتهي بك الأمر إلى الشعور بالإرهاق، كما ستشعر بأن كل عادة منها عبارة عن عمل رتيب حتى إذا بدأت صغيرا، وكأنها عبء ثقيل، وهو الشعور الذي ضُمرت هذه الاستراتيجية تحديداً لتجنبه.

عندما تحدد هدفك بممارسة عادة جديدة واحدة فقط، فستكون قادرا على التركيز عليها، وكذلك ستكون كل طاقتك مكرسة لغرس هذا الروتين الوحيد والسماح لجذوره بالتغلغل بعمق في أنشطتك اليومية، وكلما كانت جذوره عميقة، ازدادت احتمالية ممارسته على مدار أشهر أو سنوات طويلة أو حتى إلى الأبد.

ولكن متى تبدأ بثقة بممارسة العادة التالية؟ أقترح أن يكون هذا بعد ثلاثين يومًا؛ فكما أشرت في الصفحات السابقة، تصبح العادة الجديدة التي تم ممارستها لمدة ثلاثين يوما متتالية راسخة بقوة. وفي هذه المرحلة، يمكن إدخال تغيير سلوكي آخر من دون التأثير في الاتساق الذي تمارس من خلاله التغيير السابق.

قد يبدو أن هذا النهج في تبني العادات الجديدة يحرز تقدماً بطيئاً. وهذه هي الحقيقة بالفعل، ولكن تخيل أنك في عام واحد نجحت في تطوير ١٢ عادة صحية جديدة باتت جزءاً متأسلاً بعمق في حياتك اليومية. وإذا كنت تتبنى عادتين في الشهر الواحد، فإنك بنهاية العام سوف تكتسب ٢٤ عادة إيجابية جديدة.

بكل المقاييس، يُعد ذلك نوعاً من التحسن الذي يغير الحياة بأكملها، ويفوق بلا شك التقدم الذي يحققه ٩٩٪ من الأشخاص في تطوير سلوكيات جديدة خلال أي عام معين.

وثمة مكافأة مهمة تتعلق بهذه الاستراتيجية، وهي أن عاداتك الجديدة سوف تدوم على المدى الطويل لأنك أخذت الوقت الكافي لتطويرها ببطء، وبذلك

تنمو جذورها بعمق في أنشطتك اليومية وتصبح متأصلة فيها، كما تتراجع المقاومة الداخلية.

فكر في ممارستك لتفريش أسنانك كل صباح، لا تواجه أي مقاومة داخلية لممارسة هذه العادة التي تشكلت لديك على مدى سنوات عديدة، وتطورت هذه العادة وترسخت جذورها في حياتك اليومية، بحيث لا يمكنك تجنبها أو التخلي عنها.

هذا ما سيحدث مع أي عادة جديدة تطورها بمرور الوقت، مادام كان تركيزك منصباً على ممارسة عادة واحدة فقط أو اثنتين على الأكثر في وقت واحد.

## القاعدة الرابعة

تحدث مع الآخرين عن عاداتك

الجديدة

“

يمكن أن تشكل المسؤولية العامة حافزًا قويًا  
إلى النجاح؛ لاسيما أن المرء لا يرغب في الفشل  
أمام الآخرين، بخاصة الأصدقاء والأحباب.

”

فعندما تخبر الآخرين عن عادة جديدة تعتزم ممارستها، فإنك تصبح مسؤولًا  
أمامهم، وسوف يسألونك عن مدى تقدمك في تحقيق هدفك في بعض  
الأحيان.

وبالطبع لا يقصد أصدقاؤك وأفراد عائلتك إغضابك بسؤالهم، بل على  
العكس من ذلك، فإنهم يهتمون بمدى تقدمك لأنك شخص مهم بالنسبة إليهم،  
ويتطلعون إلى نجاحك.

في بعض الأحيان، لا يشعر الكثير من الناس بالارتياح لفكرة مشاركة  
ممارستهم لعادات جديدة مع أصدقائهم أو أفراد أسرهم. ربما يكون شركاء  
حياتهم من النوع الساخر الذي يميل إلى تثبيط عزيمتهم بدلًا من تشجيع  
نجاحهم، وكذلك ربما يخشون سخرية أصدقائهم إذا أخفقوا في ممارسة  
العادات الجديدة بدلًا من تشجيعهم على الاستمرار في المحاولة بعيدًا عن  
الإحباط واليأس والمضي قدمًا لتحقيق هدفهم.

فإذا كانت لديك هذه المشكلة، فلا تياس، حيث إنه لا يزال بإمكانك  
الاستفادة من المسؤولية العامة بطرق لا تشمل أقرب الأشخاص إليك.  
على سبيل المثال، يمكنك أن تكتب الهدف المرتبط بعاداتك الجديدة على



صفحتك على الفيسبوك، ثم تضيف تحديثات أسبوعية عن مدى تقدمك، وذلك بافتراض أنك اخترت أصدقاءك بشكل جيد، وبالطبع سوف يشجعونك مع كل تحديث جديد. (عليك إلغاء متابعة صفحات فيسبوك للأصدقاء الذين يسخرون من جهودك).

ثمة خيار آخر يتمثل في «تعيين» شريك تكون مسؤولاً أمامه، ربما يكون هذا الشخص أحد أفراد عائلتك الذي يشجعك باستمرار عندما تتشارك معه/معها في بعض أهدافك الشخصية، وقد يكون أقرب أصدقائك الذي يريدك أن تنجح في كل ما تفعله، كما يمكن أن يكون أحد زملائك في العمل.

وبقدر الإمكان، اختر شخصاً يريد تحسين نفسه بطريقة قابلة للقياس، ومن ثم تكونان مسؤولين أمام بعضكما لمتابعة تقدم كل منكما في تحقيق هدفه. من شأن ذلك الشريك أن يقدم لك دعمًا تحفيزيًا أثناء تطوير روتينك الجديد والحفاظ على استمراريته، وسوف يحتفل معك بانتصاراتك، وفي حال تعثرت، سوف يشجعك على استعادة حماسك لممارسة روتينك الجديد بعد أن توقفت عنه.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن يساعدك ذلك الشريك أيضًا على تحديد أسباب الفشل وطرح الأفكار والحلول. مثلًا افترض أنك ترغب في التعود على ممارسة الركض كل مساء، ربما يلاحظ هذا الشخص أنك عادة ما تشتكي من فقدان الطاقة، ومن ثم يقترح عليك ممارسة الركض في الصباح عندما تتوافر لديك مستويات أعلى من الطاقة.

إن تبني أي سلوك جديد يُعد أمرًا صعبًا، خاصة عندما تفعله بمفردك، ولكن عندما تكون مسؤولاً أمام الآخرين، حتى ولو كان شخصًا واحدًا فقط، فهذا يُشكل الفارق بين النجاح والفشل.

”  
أخبر شخصًا ما عن خطتك، واجعله مدرِّجًا لما تعتزم تحقيقه،  
وإذا كنت تشبهني، فسوف تكتشف أن القيام بذلك يُلهمك  
للتأكد من ممارسة عادتك الجديدة كل يوم.

## القاعدة الخامسة

### ممارسة عاداتك الجديدة في

### الصباح الباكر

“

إنني شخص نهاري؛ أستيقظ عادة في حدود الساعة الخامسة والنصف صباحًا. ولكن قبل ذلك كنت شخصًا ليليًا، بيد أنني اكتشفت أن لدي مقدارًا أكبر من الطاقة والوضوح في الصباح (وذلك بفضل القهوة!). وجدت أن قدرتي الإنتاجية تكون أعلى بكثير في الساعات الأولى من اليوم، ما يسمح لي بالاسترخاء خلال فترتي الظهيرة والمساء.

”

ومن أحد الأشياء المهمة التي لاحظتها عن نفسي، هو أن المقاومة الداخلية التي أواجهها تنخفض إلى حد كبير في الصباح. على سبيل المثال، عندما أرغب في الكتابة، من النادر أن أخوض شجارًا مع عقلي، ولذلك يكون من الأسهل بالنسبة لي أن أجلس بتركيز وأبدأ الكتابة في الساعة السادسة صباحًا، مقارنة بالكتابة في فترة الظهيرة أو في الساعة السادسة مساءً.

يمكنني التأكيد أن الأمر نفسه ينطبق عليك، ولا شك في أن المقاومة الداخلية التي ستواجهها حال ممارسة روتين جديد سوف تنخفض إلى حد كبير إذا قمت بذلك في الصباح بدلاً من انتظار فترة الظهيرة أو حتى المساء. هل سبق أن وصلت إلى منزلك بعد انتهاء العمل وأنت تشعر بالتعب والإرهاق، واضطرت إلى خوض معركة داخلية مع نفسك حتى تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية؟ هل انتهت بعض تلك المعارك بهزيمتك والاستسلام للاسترخاء على الأريكة ومشاهدة التلفاز؟ إذا كانت الإجابة نعم، فإنك بالفعل لديك خبرة كافية بما أشير إليه.

ولهذا السبب، أوصي بممارسة عادتك الجديدة في الصباح، حيث يتوافر لديك المزيد من الطاقة، كما تقل المقاومة الداخلية التي يتعين عليك التعامل معها.

كلما أدبت العادة الجديدة مبكرًا، كان هذا أفضل، خاصة أن الوقت في الصباح يمكن أن يخرج عن نطاق سيطرتنا بسرعة؛ ويرجع ذلك جزئيًا إلى حقيقة أننا نميل إلى المبالغة في تقدير مقدار وقت الفراغ المتاح لدينا.

اختر الوقت المبكر المعقول لممارسة العادة الجديدة، مثلًا إذا كنت تحاول تطوير عادة الركض، فيمكنك تنفيذ ذلك بعد الاستيقاظ مباشرة، وينطبق الأمر نفسه على كتابة يومياتك وقراءة كتب غير روائية وممارسة اليوجا أو أي عادة أخرى ترغب في دمجها في أنشطتك.

ولكن عليك أن تكون منطقيًا، على سبيل المثال إذا كنت ترغب في التعود على الاتصال بوالدك ثلاث مرات في الأسبوع، فلا تفعل ذلك في وقت مبكر في الصباح. لن تشعر بالارتياح إذا كان الاتصال بهم كثيرًا يجعلهم منزعجين من إصرارك على إيقاظهم من النوم.

تُعد فترة الصباح الوقت المثالي لممارسة معظم السلوكيات الجديدة، وإذا كنت تستيقظ مبكرًا، فستكون قادرًا بشكل أكبر على التركيز على تلك السلوكيات بينما لا يزال الآخرون نائمين.

## القاعدة السادسة

### ذكّر نفسك بأسبابك

“

أشرت في الجزء الأول من هذا الكتاب إلى أن كل شيء نقوم به يبدأ بهدف ما، نحصر على ممارسة الرياضة لتحسين مظهرنا وشعورنا، نتبع حمية غذائية لإنقاص الوزن، نقرأ كتب غير روائية لتوسيع آفاقنا وزيادة معارفنا.

”

ولكن من السهل أن ننسى الأسباب التي دفعتنا إلى تبني عادات جديدة حتى إذا كنا نمارس هذه العادات بصورة يومية؛ فيمرور الوقت والتكرار، نبدأ التركيز بشكل أكبر على الروتين الجديد وتختفي أهدافنا الأساسية. ومن شأن ذلك أن يؤدي إلى إضعاف قدرتنا على الاستمرار في ممارسة العادات الجديدة، خاصة أن أهدافنا هي التي تحفزنا إلى التصرف، وعندما تختفي من المشهد نميل إلى التراخي في ممارسة العادات الجديدة. ولهذا السبب، يمكنك تخصيص وقت محدد مرة كل أسبوع لتذكير نفسك بالأسباب التي دفعتك إلى تطوير العادة الجديدة في المقام الأول. على سبيل المثال، ربما تتعلم لغة جديدة من أجل التواصل بسهولة أكبر مع أصحابك. وربما تحاول التعود على تنظيم مكتبك لتوفير مساحة أكبر تعمل فيها وتزداد قدرتك الإنتاجية، ما يتيح لك الاستمتاع بالمزيد من وقت الفراغ في المساء. وقد تعتمد على تطوير عادة إجراء المحادثات مع الغرباء لتحسين مهاراتك في التعامل مع الآخرين.



إن كل عادة جديدة تسعى إلى اكتسابها تكون مدفوعة بهدف أو سبب ما، سواء كان هذا من أجل أن تصبح أكثر صحة، أو أكثر ثقة أو أن تصبح شخصًا اجتماعيًا، أو حتى أن تكون داعمًا أو لديك قدر أكبر من المعرفة، كلها أسباب تدفعك وتحفزك إلى تطوير أي عادة جديدة.

لا تفترض أنك ستظل متذكرًا للسبب، حيث يميل عقلك إلى وضع مثل هذه الأشياء في خانة الإدراك لأنه يكرس الانتباه إلى الأمور الأكثر إلحاحًا (مثل أداء عادتك الجديدة).

كن استباقيًا، وخصص بضع دقائق في أحد أيام الأسبوع لتذكير نفسك بالأسباب التي دفعتك إلى ممارسة السلوكيات الجديدة المرغوب فيها. اسأل نفسك لماذا تريد التغيير؟

ومن الجدير بالذكر أن أسباب تبني روتين معين قد تتغير بمرور الوقت. مثلاً، افترض أنك بدأت ممارسة الرياضة بناء على تحذير طبيبك من مخاطر نمط الحياة القائم على عدم الحركة. ولكن بمرور الوقت، بينما تستمر في ممارسة الركض وتمارين الضغط ورفع الأثقال، اكتشفت أن ممارسة الرياضة تمنحك مقدارًا أكبر من الطاقة وتساعدك على النوم بشكل أفضل. وهنا تغيرت الأسباب التي تجعلك مستمرًا في ممارسة الروتين الجديد بسبب شعورك بفوائد لم تحددتها مسبقًا.

إن مراجعة أسبابك أو أهدافك بصورة أسبوعية يكشف عن الجديد منها، كما يعيد تركيز انتباهك على العوامل المهمة بالنسبة إليك، فضلًا عن أن هذا الشيء يُعد استثمارًا جيدًا لوقتك.

## القاعدة السابعة

كن مستعدًا للتسامح مع

نفسك إذا فشلت

“

لا يمكن تفادي وقوع حالات الفشل العرضية،  
ولذلك عليك أن تتوقعها، وعندما يحدث  
ذلك عليك أن تتسامح مع نفسك وتعود إلى  
استئناف ممارسة العادات الجديدة.

”

ثمة أسباب عديدة للفشل، ولكن عندما تبدأ بعادات صغيرة، فإن النسيان هو  
السبب الأكثر شيوعًا.

”

ثمة أسباب عديدة  
للفشل، ولكن عندما  
تبدأ بعادات صغيرة،  
فإن النسيان هو السبب  
الأكثر شيوعًا.

مثلا، عندما بدأت ممارسة تمارين الضغط لأول مرة، كان هذا النشاط

يغيب عن ذهني أحيانا. وكما أشرت من قبل أنني بدأت بممارسة خمس  
عَدَّات فقط في اليوم، لم يستغرق الأمر سوى عشرين ثانية فقط، ولكن لأن  
هذه المهمة كانت صغيرة جدًّا، فقد ارتكبت خطأ في عدم كتابتها في قائمة  
المهام اليومية الخاصة بي، ومن ثم نسيت ممارستها في بعض الأحيان.

تسبب هذا النسيان في فشلي مرارًا وتكرارًا.  
ولكن دعني أشاركك النقطة الأكثر أهمية؛ وهي أنني لم أوبخ نفسي على  
إهمالي، فلا قيمة من فعل هذا، وبدلًا من ذلك، سامحت نفسي وجددت  
التزامي، ثم حددت السبب وراء فشلي ووضعت له الحل (أضفت هذه العادة  
الجديدة إلى قائمة مهامي اليومية لكي أتذكر ممارستها كل صباح)، وهكذا  
تقدمت في ممارسة هذه العادة.

إنني أشجعك بشدة على التعامل مع الأمر بالطريقة ذاتها. لا تضغط على  
نفسك عندما تتعثر، ولا تضيّع وقتك في جلد ذاتك، فلا جدوى من ذلك، بل إنه  
يثبط عزيمتك عن الاستمرار. وتذكّر من جديد أن الأمر يشبه سباق ماراتون  
طويلاً وليس سباقًا قصيرًا، والعمل اليومي الذي تقوم به ليس إلا مجرد نقطة  
انطلاق نحو تغيير سلوكي طويل المدى.

وعندما تدرك أن العثرات والإخفاقات من الأمور التي لا يمكن تفاديها،  
ستكون مستعدًّا للتسامح مع نفسك عند حدوثها. وعندئذ سوف تستعيد  
عزيمتك وتتخلى عن اليأس والإحباط وتعيد نفسك إلى المسار الصحيح في  
ممارسة الروتين الجديد لتحقيق هدفك.

لا تسمح لإخفاقات الماضي بأن تدمر نجاحك المستقبلي، وعليك الاستمرار  
في المضي قدمًا، لأن الغد يحمل لك فرصة جديدة لدمج التغيير الإيجابي  
الدائم في حياتك.

## الجزء السادس

### كيف تضمن استدامة عاداتك

#### الجديدة؟

“

دعنا نتذكر سريعًا خلاصة ما سبق.  
بات لديك الآن نظام بسيط يتألف من ١٠ خطوات لتبني أي عادة جديدة ترغب في اكتسابها وجعلها جزءًا من حياتك، كما يتوافر لديك أيضًا العديد من النصائح والأفكار التي تساعدك بشكل كبير على تبسيط عملية تطوير العادات الجديدة.

”

ويستعرض الجزء السادس طرقًا عديدة لضمان استدامة سلوكياتك الجديدة، وقد أشرت بالفعل إلى بعض منها في الأجزاء السابقة من هذا الكتاب. وفي هذا الجزء سوف نتناولها بالمزيد من التفصيل مع تقديم الكثير من الأفكار الجديدة التي ستساعد على تحويل العادات المرغوب فيها إلى عادات دائمة تستمر مدى الحياة.



## لماذا تفشل غالبًا استدامة

### العادات الجديدة؟

“

قبل بدء مناقشة الاستراتيجيات التي ستساعدك على ضمان استمرارية عاداتك الجديدة، من المهم أن تدرك أسباب الإشكاليات التي يواجهها معظم الأشخاص في هذا الأمر، فهناك سبعة أسباب رئيسية:

”

أولاً: يشكل الروتين أو السلوك الجديد تحديًا كبيرًا، فكما ذكرت سابقًا، تقود التغييرات الكبيرة إلى توليد المقاومة الداخلية، ولذلك تتمحور الفكرة الرئيسية لهذا الكتاب حول بدء روتين من العادات الصغيرة جدًا مما لا يدع مجالًا لوجود المقاومة الداخلية.

ثانيًا: يقسو الكثيرون على أنفسهم عندنا يفشلون في الحفاظ على استمرارية عاداتهم الجديدة. إن هذا النوع من جلد الذات يثبط من عزيمتهم على المضي قدمًا.

ثالثًا: يركز الأشخاص على النتائج بدلًا من التركيز على الروتين الجديد نفسه. إن عقولنا تستجيب للتطبيق المتسق، ولهذا السبب تؤدي العادات في توقيت ثابت كل يوم نتيجة المحفزات ذاتها، وهكذا تصبح التصرفات عادات متأصلة بعمق. ولكن على النقيض، عندما يتحول تركيز انتباهنا من العادات نفسها إلى النتائج، فإننا نفقد الزخم ولا تصبح استجابتنا للمحفزات المحددة تلقائية.

رابعًا: تغيب عن أذهاننا الأسباب التي دفعتنا في المقام الأول إلى تطوير

الروتين الجديد، وعندما يحدث هذا ولا تتوافر لدينا أسباب واضحة للاستمرار في ممارسة العادات الجديدة، فإننا ننسى هدفنا ونتخلى في نهاية الأمر عن سلوكياتنا الجديدة الإيجابية.

خامسًا: كثيرًا ما يخفق العديد من الأشخاص في الحفاظ على استمرارية العادات الجديدة لأنهم يتجاهلون خلق بيئة داعمة. مثلًا أن يستمر الشخص الذي يرغب في ممارسة الركض صباحًا في الاستيقاظ متأخرًا، أو أن يستمر الشخص الذي يرغب في الالتزام بالنظام الغذائي الصحي في تناول الحلويات والبطاطس المقلية ومثلجات الآيس كريم. لا شك أن البيئة تلعب دورًا مهمًا في تحديد مدى استمرارية العادات الجديدة.

سادسًا: يحاول الأشخاص في أغلب الأحيان تطوير عدد كبير من العادات الجديدة في وقت واحد. وقد ناقشنا، في القاعده الثالثة من القواعد السبع لتهيئة نفسك للنجاح في الجزء الرابع، أهمية عدم تطوير أكثر من عادة واحدة في كل مرة، لأن السعي وراء ممارسة العديد من العادات الجديدة في وقت واحد يُعد وصفة مؤكدة للفشل.

سابعًا: لا يأخذ العديد من الأشخاص عاداتهم الجديدة على محمل الجد. فيبدأون بنوايا جيدة، ولكنهم لا يلتزمون بالكامل بعاداتهم الجديدة. ولا يُشكّل إخفاقهم في أداء العادات الجديدة لعدة أيام متواصلة أمرًا خطيرًا بالنسبة إليهم. وعلى هذا النحو، لا يميلون إلى معرفة السبب وراء تجاهل العادات الجديدة أو حتى لديهم الدافع للبحث عن حلول لهذا الأمر. وهكذا، يكون تخليهم عن العادات الجديدة أمرًا حتميًا بمجرد مواجهتهم للمقاومة الداخلية. أعتقد أنه باتت لديك الآن فكرة عن الإشكاليات التي يجب أن تبحث عنها في حال كنت تواجه صعوبة في الحفاظ على استمرارية عاداتك الجديدة. وإذا كنت تواجه مثل هذه المعاناة، فعليك مراجعة الأسباب السبعة المشار إليها سابقًا، وتحقق مما إذا كان أي منها يصف ظروفك، واتخذ الخطوات اللازمة لحلها.

## الاستفادة من قوة شعورك بالمسؤولية أمام الآخرين

“

ناقشنا في القاعدة الرابعة من القواعد السبع  
لتهيئة نفسك للنجاح بالجزء الخامس من  
هذا الكتاب فكرة شعورك بالمسؤولية أمام  
الآخرين. ويستحق الأمر إعادة قراءة ما  
ذكرناه في هذا الشأن، لاسيما في سياق كيفية  
اختيار شريك جديد تكون مسؤولاً أمامه؛  
لأنه سوف يشجعك وأنت تطوّر سلوكياتك  
الجديدة ويدفعك إلى تحويلها إلى عادات تستمر  
مدى الحياة.

”

وإليك خمسة عوامل رئيسية يتعين عليك التفكير فيها جيدًا عند اختيار ذلك  
الشريك.  
أولاً: يجب أن يكون هذا الشخص أو الشريك على استعداد تام لإعطائك  
ملاحظات صادقة ونافعة، وتذكر أنك على الأرجح أن تتعثر في بعض الأحيان،  
ولذلك لن يفيدك أن تكون مسؤولاً أمام شخص لا يرغب في تقديم ملاحظات

بناءً وداعمة لمساعدتك على العودة إلى المسار الصحيح لتحقيق عاداتك الجديدة.

ثانيًا: ابحث عن شخص يدعم جهودك بإخلاص، فعلى سبيل المثال، إذا كنت ترغب في التعود على قراءة الكتب غير الروائية، فعليك اختيار شخص يجد متعة كبيرة في قراءة هذا النوع من الكتب، لأنه سيكون متحمسًا جدًا لعاداتك الجديدة وسوف يستثمر بشكل أكبر في نجاحك.

ثالثًا: اختر شريكًا يمكنك التواصل معه مرات عدة في الأسبوع، ومن الأفضل أن يكون التواصل يوميًا، فهذا يتيح لك الفرصة لتقديم تقرير يومي عن عاداتك الجديدة، وتحديثًا ما إذا كنت نجت في ممارستها بشكل يومي أم لا. ومن المفيد أن تحدد موعدًا ثابتًا للتواصل مع شريكك، مثلًا تبادل الرسائل النصية في ظهيرة كل يوم إذا كنت تعتزم ممارسة عاداتك الجديدة في الصباح، أو التواصل مع شريكك في نهاية يوم عملك، إذا كنت تعتزم ممارسة عاداتك الجديدة في أثناء فترة استراحة الغداء.

رابعًا: اختر شريكًا لديه القدرة على تحمل المسؤولية ويمكنه الدخول معك في تحدٍّ. على سبيل المثال، افترض أنك تسعى إلى ممارسة تمارين الضغط ٢٥ مرة يوميًا (بالطبع عليك البدء بخمس مرات فقط في اليوم). وبمجرد أن تصل إلى العدد المنشود، إذا كان لديك شريك جيد فإنه سوف يسألك عن مدى رغبتك في زيادة هذا العدد إلى ٣٠ مرة في اليوم، وفي ما بعد إلى ٣٥ مرة، وهكذا.

خامسًا: بقدر الإمكان حاول اختيار شريك يسعى إلى تطوير العادة ذاتها التي تحاول اكتسابها. مثلًا إذا كنت ترغب في بدء ممارسة الركض، فكن مسؤولًا أمام شخص يتمنى تحقيق الشيء نفسه، وعلى هذا النحو، سيكون هذا الشريك مسؤولًا أمامك عن تنفيذ عاداته الجديدة.

تخيل كيف سيكون الأمر مشجعًا عندما تتعاون مع شريك موثوق به في تطوير العادة ذاتها بالوتيرة نفسها. إن كلا منكما سوف يتمكن من إعادة الآخر إلى المسار الصحيح من خلال تبادل الرسائل النصية يوميًا، مثلًا:

أنت: «لقد انتهيت من أداء الركض لمسافة ٥٠٠ ياردة هذا الصباح، ماذا عنك؟»

الشريك: «وأنا أيضًا، هل نبدأ الركض لمسافة ٦٠٠ ياردة غدًا؟»  
أنت: «نعم بالتأكيد».

الشريك: «رائع، أتمنى لك أمسية رائعة».

”  
يمكن أن يكون الشعور بالمسؤولية ممتعًا ومُلهِمًا إذا اخترت شريكًا داعِمًا ومُشجِعًا، وهذا الشريك سوف يحفزك إلى تحويل سلوكياتك الجديدة إلى عادات ثابتة متأصلة.

## استخدم استراتيجيات التقويم الخاصة بـ«ساينفيلد»

“

إن كبار نجوم الكوميديا، مثل جيري ساينفيلد، يجعلون فن سرد النُكَّت المضحكة يبدو سهلًا، حيث إنهم يقفون على المسرح ويقدمون الواحدة تلو الأخرى، وكأن لديهم مخزونًا لانهائيًا من النُكَّت. ولكن واقع الأمر أنهم يقضون وقتًا طويلًا في ابتكار تلك النُكَّت والعبارات المضحكة لمشاركتها مع الجماهير.

”

في أيامه الأولى، عمد ساينفيلد إلى تطوير عادة بسيطة لضمان عدم نفاذ

النُّكْتة منه أبدًا، وهي أن يكتب نُكْتة واحدة كل يوم. واعتمد في خطته تلك على جزء مهم يتمثل في تعليق تقويم حائطي كبير على أحد الجدران يستعرض كل أيام العام في صفحة واحدة. وبمجرد أن يكتب النُّكْتة الخاصة بأي يوم كان يشطب على ذلك اليوم بقلم أحمر اللون. وبعد أسبوع من المداومة على كتابة النُّكْتة، تظهر على التقويم الحائطي سلسلة قصيرة متصلة من العلامات الحمراء، والتي كانت بمثابة حافز بالنسبة إلى ساينفيلد للاستمرار في أداء المهمة. ومع مرور كل يوم، تنمو سلسلة العلامات الحمراء، ويصبح ساينفيلد متحمسًا بشكل أكبر لكتابة النُّكْتة اليومية، ولو حتى لتجنب عدم اتصال سلسلة العلامات الحمراء.

إنها استراتيجية بسيطة وممتازة وعملية في الوقت نفسه؛ حيث يمكن استخدامها مع أي عادة جديدة تريد اكتسابها. فإذا كنت تسعى إلى تعلم لغة جديدة، فعليك إتقان كلمة واحدة كل يوم، وأن تضع علامة على اليوم الذي تفعل فيه ذلك في تقويمك الحائطي على غرار استراتيجية ساينفيلد. إذا كنت ترغب في كتابة يومياتك الشخصية، فعليك أن تكتب فقرة واحدة كل يوم وتضع علامة في التقويم، وإذا كنت مهتمًا بالركض، فعليك أن تركز لمسافة ٢٥٠ ياردة في اليوم وتضع علامة في التقويم.

النقطة المهمة هي أن تعتمد إلى تسجيل نجاحك في كل يوم تؤدي فيه عادتك الجديدة، وذلك على تقويمك الحائطي حتى تتمكن من رؤية سلسلة متواصلة وغير متقطعة من العلامات، وعليك الاستمرار في القيام بذلك في أثناء ممارستك لعادتك الجديدة، وسوف تكتشف أن السلسلة المتواصلة من العلامات في تقويمك تُعد بمثابة حافز قوي يدفعك إلى الاستمرار في أداء عادتك من أجل الحفاظ على امتدادها.

إنني أستخدم هذه الطريقة بنفسني. في كل يوم أنتهي فيه من أداء تمرينات الضغط الخاصة بي، اعمد إلى وضع علامة باللون الأحمر على ذلك اليوم في التقويم المُلصق على الحائط في مكتبي، وقد وضعته في مرمى بصري، بخاصة أنني اختبرت بنفسني حقيقة أن السلسلة المتصلة من العلامات تعمل عمل الحافز القوي لأداء تمرينات الضغط ٢٥ مرة.

جرب بنفسك استراتيجية ساينفيلد المعتمدة على التقويم الحائطي، استخدمها لتحويل روتينك الصغير التالي إلى عادة متواصلة ومستمرة مدى الحياة.

## اربط عاداتك الجديدة بحافز قوي

“

تناولنا في الجزء الثاني من هذا الكتاب، تحت عنوان «المحفزات والتصرفات الروتينية والمكافآت والحلقات التكرارية»، أهمية المحفزات أو الإشارات، واستعرضنا الأنواع المختلفة للمحفزات (الوقت والمكان والحالة الذهنية والأشخاص والحدث السابق)، والدور الذي تلعبه هذه الأنواع في تحفيزنا إلى التصرف.

”

في الخطوة الرابعة بالجزء الرابع من هذا الكتاب الذي يحمل عنوان «١٠ خطوات لتشكيل عادات صحية تدوم»، طرحنا فكرة اختيار المحفزات التي تكمل أهدافنا. وأعود إلى المثال الذي ذكرته في الخطوة الرابعة، حيث يمكنك وضع حذاءك الرياضي إلى جوار سريرك إذا كنت تعتزم الذهاب للركض عندما تستيقظ في الصباح، وفي هذه الحالة ستكون رؤيتك لحذاءك الرياضي عندما تصحو هي الحافز المناسب لذلك. أو ربما يمكنك تنظيف أسنانك بالخيط مباشرة عقب تفريشها، ومن ثم فإن تفريش أسنانك سيجعلك تنتهي من تنظيفها بالخيط. وفي الحالتين تمهد المحفزات الطريق لممارسة الروتين الجديد.

”  
إن اختيار المحفز يُعد  
عاملاً بالغ الأهمية في  
تطوير العادات.

إن اختيار المحفز يُعد عاملاً بالغ الأهمية في تطوير العادات، ويستحق الأمر إعادة قراءة القاعدة الرابعة في الجزء الرابع من هذا الكتاب، لاسيما أن اختيار المحفزات الصحيحة يُشكل الفارق بين ممارسة عادتك باعتبارها رد فعل تلقائياً ومحاربة المقاومة الداخلية كل يوم.

ويكون المحفز مثاليًا عندما تسيطر عليه. مثلاً أن تتحكم في موضع حذائك الرياضي المخصص للركض، أو أن تقرر ما إذا كنت ستقوم بتفريش أسنانك من عدمه، بمعنى ألا تكون الظروف خاضعة للتأثر بعوامل خارجية، الوضع المثالي أن تتولى أنت زمام الأمور الخاصة بتلك المحفزات.

إن هذا ما يجعل تلك المحفزات موثوق بها، أي يمكنك الاعتماد على حدوثها، ويعني هذا أن ممارستك للعادة الجديدة في أي يوم لا يعتمد على أشخاص آخرين أو وقوع أحداث أخرى.

وستلاحظ أن بعض المحفزات أو الإشارات لها تأثير أكبر فيك من غيرها، ولذلك من المهم اختبار المحفزات المختلفة لتحديد الإشارات التي تناسبك بشكل أفضل.

مثلاً، افترض أنك تريد التعود على ممارسة تمارين الضغط يوميًا، ربما تختبر المحفزات التالية:

- غسل وجهك
- تناول كوب من الماء
- الاستماع إلى أغنيتك المفضلة
- الوصول إلى المنزل بعد تمشية قصيرة
- تحديد وقت ثابت (مثل الساعة السابعة والرابع صباحًا)
- نهاية الاجتماع الهاتفي اليومي
- تشغيل التلفاز لمشاهدة النشرة الصباحية

بعد اختبار العديد من المحفزات، سوف تكتشف أن أحدها يتفوق على البقية في دفعك إلى التصرف، ومن ثم عليك استخدامه.

وكما أشرت سابقًا، يتمثل الجانب الأكثر أهمية في أن تتحكم بشكل كامل في مسألة حدوث المحفز من عدمه. على سبيل المثال، إذا كنت تعيش في منطقة تشهد سقوط كميات كبيرة من الأمطار، فعليك أن تتجنب استخدام



«الوصول إلى المنزل بعد تمشية قصيرة» كمحفز لممارسة تمارين الضغط اليومية؛ لأنك لن تتحكم في هطول الأمطار، وبطبيعة الحال لن تكون قادرًا على الخروج للتمشية في أوقات المطر، ولذلك يصبح مثل هذا المحفز غير موثوق بحدوثه.

لا تبخس أهمية اختيار المحفزات عندما تدمج التصرفات الروتينية الجديدة في حياتك اليومية.

## ادمج روتينك الجديد في عاداتك الحالية الثابتة

“

تحت عنوان «أنواع المحفزات الخمسة المختلفة» في الجزء الثاني من هذا الكتاب، أشرت إلى استراتيجية تُعرف باسم «تجميع العادات» التي تتألف من ربط التصرفات الروتينية الجديدة بالعادات الحالية. وهي طريقة قوية تؤدي إلى استمرارية العادات الجديدة.

”

وإليك كيف تعمل هذه الاستراتيجية بفعالية: ثمة عدد لا حصر له من التصرفات التي تؤديها خلال يومك من دون حتى التفكير فيها، وتُعد أمرًا مفروغًا منه، وهي إما تصرفات مترابطة مع بعضها البعض أو تتم بشكل متتال. على سبيل المثال، ففكر في روتينك الصباحي، بمجرد استيقاظك تذهب إلى المرحاض لغسل وجهك وقضاء حاجتك وتنظيف أسنانك ثم الاستحمام، إن هذه السلسلة من الأنشطة تُعد مجموعة من العادات.

وعندما تنتهي من الاستحمام، تجفف شعرك ثم ترتدي ملابسك وربما تستخدم مجفف الشعر، وهذه مجموعة أخرى من العادات. وعندما تخرج من المرحاض، ربما تجهز لنفسك فنجانًا من القهوة، وتجهز إبطًا من شريحة خبز وقليل من البيض، ثم تتحقق من بريدك الإلكتروني. وهذه مجموعة أخرى من العادات.

على الأرجح أنك تمارس عددًا كبيرًا من تلك المجموعات من العادات كل يوم، حتى لو كنت نادرًا ما تفكر فيها. فقد شكّل عقلك روابط بين العادات الفردية، وبحفزك إلى أداء كل واحدة منها على سبيل الاستجابة التلقائية للعادات التي تسبقها.

ومن ثم فإن واحدة من أكثر الطرق الفعالة لتطوير أي عادة جديدة، تتمثل في دمجها في مجموعة من العادات الحالية، لأن عقلك سوف يُشكّل سريعًا ارتباطًا جديدًا بين الروتين الجديد والعادات التالية

له.

سأوضح لك الفكرة من خلال مثال «ممارسة تمرينات الضغط». افترض أنك دمجت هذه العادة في مجموعة من العادات الثابتة، مثلاً إليك هذه المجموعة: ١- الخروج من المرحاض بعد الاستحمام

٢- تجفيف نفسك

٣- ارتداء ملابسك

٤- استخدام مجفف الشعر

ستكون هذه المجموعة أعلاه على النحو التالي بعد دمج الروتين الجديد: ١- الخروج من المرحاض بعد الاستحمام

٢- تجفيف نفسك

٣- أداء تمرينات الضغط خمس مرات

٤- ارتداء ملابسك

٥- استخدام مجفف الشعر

إن المجموعة الأصلية من العادات متأصلة في عقلك، وكل عادة فيها تتم بصورة تلقائية نتيجة الممارسة المستمرة على مدى فترة طويلة من الزمن. وسيكون عقلك قادرًا بشكل سريع على خلق ارتباط بين روتينك الجديد وهذه المجموعة من العادات، ولذلك يكون من السهل عليك تبني الروتين الجديد.

يجد معظم الناس «تجميع العادات» استراتيجية فعالة للغاية لتطوير عادات جديدة والحفاظ على استمراريتها. وأوصيك بأن تحدد مجموعات العادات التي تقوم بها بالفعل يوميًا، ثم اختر إحدى تلك المجموعات وادمج فيها روتينك الجديد.

## ضع عاداتك الجديدة في قائمة مهامك اليومية أو أجندتك

“

في القاعدة السابعة من القواعد الخاصة بتهيئة نفسك للنجاح التي أشرت إليها في الجزء الخامس من هذا الكتاب، ذكرت أنني غالبًا ما كنت أنسى أداء تمارين الضغط في أثناء محاولتي تطوير هذه العادة، وكان هذا فشلًا كبيرًا من جانبي.

”

كان الحل بسيطًا؛ فقد أضفت أداء تمارين الضغط إلى مهامي اليومية في تطبيق Todoist (تطبيق عبر الإنترنت)، وحددت هذه المهمة بأنها أولوية قصوى؛ لضمان ظهورها في أعلى قائمة مهامي اليومية حرصًا على تنفيذها وعدم إهمالها. كما حرصت على اختيار خاصية تكرار هذه المهمة تلقائيًا في قائمة مهامي اليومية، حتى لا أضطر إلى إضافتها بنفسني يوميًا إلى قائمة مهامي. كانت هذه الطريقة حاسمة لنجاحي في تطوير هذه العادة الجديدة؛ حيث كانت تظهر دائمًا في مقدمة مهامي اليومية، ومن ثم لم يعد ممكّنًا ليّ نسيانها، وهكذا كان من الأسهل لعقلي إنشاء نشاط ممارسة تمارين الضغط وتعزيزه بوصفه جزءًا من روتيني الصباحي (أو مجموعة العادات الصباحية). أنصحك بشدة بأن تفعل الشيء نفسه، فكلما مارست أي عادة جديدة، ضعها في قائمة مهامك اليومية أو أجندتك. ومن جانبي أفضل تطبيق Todoist لأنه سهل الاستخدام وبسيط ومجاني، وعلاوة على ذلك يتيح إنشاء العشرات من قوائم المهام وتنظيمها حسب الموضوع. وكما ذكرت يتيح أيضًا تحديد مهام معينة لتكرارها وفق أي جدول زمني تحدده (مثلًا، الساعة السابعة والربع صباح كل يوم، أو يوم الثلاثاء من كل أسبوع، أو في اليوم الثاني عشر من كل شهر.. إلخ).

وثمة العديد من التطبيقات المتاحة على شبكة الإنترنت التي تقوم بالشيء نفسه، وإليك بعض الخيارات الأخرى: Remember The Milk (rememberthemilk.com)

Toodledo (toodledo.com)

Momentum (momentumdash.com)

Checkvist (checkvist.com)

Cheddar (cheddarapp.com)

Wunderlist (wunderlist.com)

Finish (getfinish.com)

TickTick (ticktick.com)

تُعد هذه التطبيقات مجرد أمثلة بسيطة، فهناك عدد لا حصر له منها على شبكة الإنترنت، وبعضها مجاني، والبعض الآخر يقتضي استخدامه دفع رسوم منخفضة لمرة واحدة. كما يفرض عدد قليل من تلك التطبيقات رسوم شهرية ضئيلة، لا تُكلف الكثير من المال.

إذا كنت تفضل وضع عادتك الجديدة في تقويم يومي، فإنك لن تحتاج أبدًا إلى المزيد من الخيارات، وأنا شخصيًا استخدمت تقويم جوجل google Calendar لسنوات، وهو تطبيق يساعد على تنظيم الوقت والمواعيد، وأعشق بساطته، فضلًا عن أنه تطبيق مجاني.

ولكن إذا أخفق تقويم جوجل في إثارة حماسك بما يكفي، فإليك بعض البدائل الأخرى: Cal (any.do/cal/)

Cozi (cozy.com)

Jorte (jorte.com)

Fantastical ٢ (flexibits.com/fantastical) Apple Calendar (apple.com/osx/apps/#calendar)

Calendars ٥ (iTunes store) CloudCal (Google Play store)

Business Calendar ٢ (Google Play store) SmartDay (leftcoastlogic.com/smartday/)

وحتى منتصف عام ٢٠١٦، كان تطبيق Sunrise من أشهر تطبيقات التقويم، وبخاصة لأنه لم يكن مجانيًا فحسب، ولكنه كان يعمل أيضًا على نظام iOS وأندرويد Android. وللأسف قامت شركة ميكروسوفت بشراؤه وعلقه.

ومن حسن الحظ أنه لا يزال لديك الكثير من الخيارات الأخرى. وخلاصة ما سبق أنه ينبغي عليك أن تتجنب الاعتماد على ذاكرتك، سجل عادتك الجديدة في أجندتك أو قائمة مهامك اليومية. وإذا فعلت هذا فإنك لن تشعر بالقلق أبدًا أو الخوف من نسيان أداء عادتك الجديدة، ومع الممارسة اليومية ستكون مهمة عقلك في تثبيت هذه العادة الجديدة أكثر سهولة.

## فكر في التأثيرات الإيجابية

### لعادتك الجديدة

“

أشرت في عدة مواضع من هذا الكتاب إلى أننا نتصرف لتحقيق غرض محدد، وهي نقطة محورية يتعين عليك أن تفهمها جيدًا في سياق تطوير العادات، لأن كل شيء نقوم به وكل إجراء نتخذه يكون مدفوعًا بتحقيق غاية معينة.

”

ولذلك فإن ثمة شيئًا ما يسبق تبني السلوكيات الجديدة. مثلًا: نمارس الرياضة من أجل الحصول على شكل أفضل، نتناول الأطعمة الصحية لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، نقرأ كتبًا غير روائية لفهم المزيد عن قضية ما نُشكل لغزًا بالنسبة إلينا.

وبطبيعة الحال، تتوقع أن تستفيد بطريقة محددة من كل عادة جديدة تحاول اكتسابها، فربما تأمل في تحقيق قدر أكبر من التركيز والإنتاجية، أو ربما تتطلع إلى الشعور بالمزيد من الطاقة خلال يوم عملك، أو قد ترغب في تقوية علاقاتك بشريك حياتك وأطفالك.

إن الفوائد التي تتطلع للحصول عليها هي التي تشجعك على التصرف وتنفيذ العادة الجديدة كل يوم، وهي أيضًا التي تحفزك إلى الحفاظ على استمرارية التصرفات الروتينية التي تعتقد أنها ستقودك إلى الحصول على تلك الفوائد.

ولكن من سوء الحظ أنه من السهل أن تغيب عن أذهاننا النتائج الإيجابية التي سوف تؤثر بها سلوكياتنا الإيجابية الجديدة في حياتنا. وعندما يحدث ذلك تصبح أكثر ميلًا إلى الاستسلام، وعلى الأرجح أنك سوف تتخلى عن العادات الجديدة التي ستحقق لك النتائج المرجوة.

في الخطوة العاشرة بالجزء الرابع من هذا الكتاب، اقترحت مراجعة مدى تقدمك في تطبيق العادة الجديدة مرة واحدة في الأسبوع، لأن هذا الأمر سوف يحفزك ويكشف عن مدى انتظامك في أداء روتينك الجديد، وفي الوقت نفسه سيوضح ما يمكنك تحقيقه فعليًا. إن جلسة المراجعة الأسبوعية هذه تُعد الوقت الأنسب للتفكير في كيفية تحسين الروتين الجديد لجودة حياتك.

على سبيل المثال، إلى أي مدى سيؤثر رفع مستويات الطاقة في فترة بعد الظهر في قدرتك

الإنتاجية؟ كيف يؤثر تناول الأطعمة الصحية في شعورك طوال اليوم؟ كيف يمكن أن تمنحك قراءة الكتب غير الروائية نظرة ثاقبة جديدة لموضوع يثير انتباهك؟

” إن إدراكك لكيفية تحسن حياتك بعد تبني أي عادة جديدة من شأنه أن يذكرك بالسبب الرئيسي الذي يدفعك إلى بذل هذا الجهد، سواء كان يتمثل في الحصول على مقدار أكبر من الصحة أو السعادة أو الثقة أو حتى الارتباط بشكل أكبر بأحبائك.

إن هذا التذكير سيكون بمثابة حافز قوي لممارسة أي عادة جديدة. وفي الوقت نفسه، يمكن أن يساعد ذلك على الحد من المقاومة الداخلية التي تواجهها في أثناء ممارسة تصرفات روتينية صحية جديدة في حياتك اليومية. الآن، بات لديك كل ما تحتاج إليه لتطوير عادات إيجابية تُثري حياتك، ويمكنك البدء في أي وقت، بما في ذلك الآن. وإذا لم تكن متأكدًا من نوع العادات التي ترغب في اكتسابها، فعليك قراءة الجزء السابع الذي أتناول فيه ٢٣ نموذجًا من العادات التي يمكنك البدء بها.

الجزء السابع  
أمثلة لعادات يمكنك  
اكتسابها باستخدام  
استراتيجية العادات الصغيرة

“

قدمت لك في الأجزاء السابقة من هذا الكتاب نظامًا كاملًا ومثبتًا لاكتساب أي عادة تختار ممارستها. استخدم الملايين من الناس استراتيجية الخطوات العشر التي وصفتها في هذا الكتاب بشكل أو بآخر بغية اكتساب تصرفات روتينية جديدة وإيجابية أسفرت عن تحسين نوعية حياتهم.

”

يمكنك تحقيق النجاح ذاته، حيث يكمن التحدي في معرفة من أين تبدأ. ثمة عادات لا حصر لها يمكنك تطويرها لا شك أنها سوف تُثري حياتك، بيد أن تلك المسألة قد تؤثر فيك بالكثير من الجمود بقدر ما قد تهب لك الكثير من الطاقة. لمساعدتك على البدء، سوف أدرج في ما يلي ثلاثًا وعشرين عادة قد تساعدك على تحقيق المزيد من النجاح في حياتك. ولسك أهداف هنا إلى أن أملّي عليك عادات يتعين عليك اكتسابها، بل على العكس من ذلك، أرغب فقط في منحك نقطة بداية يمكنك من خلالها التفكير في التصرفات الروتينية التي



يُحتمل أن يكون لها أكبر تأثير في حياتك.

## ٢٣ عادة صغيرة قد تغيّر حياتك

“

سوف أقدم في كل من التصرفات الروتينية التالية بضع أفكار حول كيفية البداية الصغيرة، فهي الموضوع الرئيسي لهذا الكتاب. وتذكّر أن المفتاح يكمن في البداية الصغيرة للغاية، التي يُصعب رفضها.

”

اسمح ليّ أن أؤكد للمرة الأخيرة أنني لا أهدف إلى أن أقترح عليك تبني أي من العادات التالية، ولكنني فقط أستخدم هذه الأمثلة نقطة انطلاق لأفكارك الخاصة، أملاً في أن تساعدك هذه العادات الثلاث والعشرين على التفكير في تصرفات روتينية تُحدِث فرقاً كبيراً وإيجابياً في حياتك.

(١) تناول وجبة الإفطار

نشأ معظمنا على سماع هذه النصيحة. وعلى الرغم من كون الإفطار هو أهم وجبة في اليوم أم لا مسألة قابلة للنقاش، فإنه لا يمكن إنكار فوائد تلك الوجبة التي تمنحنا المزيد من الطاقة والتركيز الأفضل والتحكم في الوزن بشكل أسهل (على سبيل المثال لا الحصر).

المشكلة هي أن كثرة الانشغال في حياتنا غالباً ما تثبينا عن تخصيص ١٥ دقيقة للاستمتاع بوجبة الإفطار في فترة الصباح، حيث هناك الكثير الذي يجب القيام به في فترة زمنية محدودة للغاية. ومن ثم عادة ما تسقط الوجبة الأولى في اليوم ضحية لجدولنا المزدحم.

تعوّد تناول شيء مغذٍ في الصباح، حتى لو كان ذلك يستلزم الاستيقاظ ١٥ دقيقة مبكراً عن موعدك المعتاد.

البداية الصغيرة:

تناول ثمرة برتقال أو تفاح أو موز كل صباح خلال الأسبوع الأول، حيث يتطلب ذلك الحد الأدنى من التحضير، ثم انتقل إلى مرحلة طهي البيض في الأسبوع الثاني، ثم أضف قطعة من الخبز المحمص خلال الأسبوع الثالث. (ملاحظة: قم بإجراء تعديلات وفقاً لأفضلياتك في الطعام).

(٢) ممارسة الإنصات الانتباهي

هذه عادة رائعة يتعين عليك اكتسابها إذا كنت تقدّر مهارات التعامل مع الآخرين والتواصل معهم، حيث من شأنها تعضيد علاقاتك بالآخرين في حياتك، وقد تجعل منك قائداً أكثر فاعلية في وظيفتك.

الإنصات الانتباهي هو ببساطة التركيز على ما يقوله الشخص الذي تتحدث إليه. بدلاً من ترك عقولنا تشرذم وتجول أو تفكر في استجابة مناسبة، علينا فقط أن نستمع باهتمام إلى الرسالة التي يحاول

الشخص الآخر توصيلها. فلا شك في أن الاستماع باهتمام يضمن لنا تفسيرها بشكل صحيح.  
البداية الصغيرة:

تدرب على الإنصات الانتباهي في أثناء المحادثات القصيرة غير المهمة في أول أسبوعين، بما في ذلك المحادثات التي تستمتع بها مع الغرباء، والتي عادة ما تكون قصيرة وبسيطة، بحيث لن تكون العواقب وخيمة إن أفلتت منك بضعة تفاصيل.

ثم في الأسبوعين الثالث والرابع، مارس تلك العادة مع الأشخاص الذين تراهم كثيرًا، من دون أن يمثلوا بالضرورة جزءًا مهمًا من حياتك؛ على سبيل المثال، عامل المقهى المحلي والموظفين في متجر البقالة المفضل لديك.

مارس عادة الإنصات الانتباهي مع أصدقائك وأحبائك بدءًا من الأسبوع الخامس. من المرجح أن تكون تلك المحادثات أكثر حميمية مع مستوى أعلى من الثقة.

(٣) ممارسة تمارين الضغط والمعدة والقرفصاء

تعلم بالطبع أهمية ممارسة التمارين الرياضية، وأنها تلعب دورًا رئيسيًا في الحفاظ على صحة جيدة. ولكنها للأسف واحدة من أولى الأنشطة التي نهملها فور أن نصبح كثيري الانشغال أو متى شعرنا بالتعب والإرهاق.

ومع ذلك، من السهل تطوير عادة ممارسة الرياضة بشكل ثابت.

البداية الصغيرة:

أولًا، أدرج ممارسة التمارين الرياضية في قائمة مهامك اليومية، وحدد لها موعدًا يلي محفزًا موثوقًا به.

ثم اختر شكلًا من أشكال التمارين الرياضية وحدد لنفسك عددًا صغيرًا من التكرارات. على سبيل المثال، يمكنك اختيار القيام بتمارين الضغط على أن تبدأ بخمس عدّات فقط، ثم أنشئ جدولًا يوضح كيف ستزيد عدد التكرارات بمرور الوقت. عندما بدأت في ممارسة تمارين الضغط لأول مرة، قمت بزيادة العدد مرة واحدة كل أسبوع، وأفلحت تلك الطريقة معي. يمكنك اتباع هذا التسلسل في أي نوع من التمارين الرياضية يقع عليه اختيارك.

(٤) إتقان فن المحادثة

إجراء المحادثة فن يستغرق وقتًا وجهدًا لإتقانه. فالمسألة تتجاوز مجرد قول ما يتبادر إلى الذهن. بل إنه فن إدارة دفة الحوار بمهارة نحو تحقيق رضا ومشاركة جميع الأطراف. يتطلب ذلك ممارسة الاستماع الإيجابي الفعّال وتحديد الاهتمامات المشتركة والتعرف إلى لغة الجسد والإشارات الأخرى. كما يعني أيضًا تجنب العناصر الشائعة التي تنهي الحوار؛ مثل مقاطعة الأشخاص والرغبة في احتكار المكانة الأهم والأبرز بين المتحدثين.

يمكنك بالممارسة أن تصبح بارعًا في فن الحوار.

البداية الصغيرة:

خلال الأسبوعين الأول والثاني، ركّز على كبح الأخطاء التي ترتكبها في أثناء المحادثات. على سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى المجادلة، عليك أن تكافح ذلك الميل، وإذا كنت تتحدث بسرعة كبيرة، اعمل على إبطاء وتيرة حديثك.

وفي الأسبوع الثالث، مارس جانبًا واحدًا من جوانب المحادثات الجيدة. فمثلًا، اطرح أسئلة هادفة ذات صلة بتجربة شريكك في المحادثة، أو - بدلًا من ذلك - ركز على الحفاظ على تقسيم عادل في مقدار إسهام كل طرف في المحادثة.

مارس جانبًا إضافيًا واحدًا كل أسبوع لبناء مجموعة مهاراتك الحوارية تدريجيًا.

(٥) اشرب المزيد من الماء

معظمنا لا يشرب كمية كافية من الماء، لا لأننا لا نحبها، بل لأنها لا ترد إلى أذهاننا أو أننا نفضل مشروبات أخرى عليها (مثل الصودا والقهوة وغيرها).

ولكن لزيادة استهلاكنا من الماء فوائد جمّة؛ من بينها تحسين عملية الهضم، ووظائف الكلى، والحالة المزاجية، فضلًا عن المساعدة على التخلص من التعب، فضلًا عن أنه يساعدنا على التحكم في وزننا. فإذا كنت لا تشرب كمية كافية من الماء، فعليك أن تفكر في زيادة الكمية التي تستهلكها يوميًا.

البداية الصغيرة:

التزم بشرب كوب صغير من الماء فور الاستيقاظ في الصباح. وإذا كنت تأخذ قيلولة بعد الظهر، فافعل الشيء نفسه.

احتفظ أيضًا بقنينة صغيرة من الماء معك في جميع الأوقات؛ تلك التي عادة ما تتوافر بكميات كبيرة في محلات البقالة، من فئة الخمسمائة جرام. التزم بشرب نصف قنينة كل يوم خلال الأسبوع الأول، ثم انتقل إلى شرب قنينة كاملة كل يوم خلال الأسبوع الثاني، واستمر في إضافة نصف قنينة في كل أسبوع بعد ذلك على مدار الأسابيع القليلة التالية.

ومع زيادة استهلاكك، اشترِ قنينة كبيرة من الماء، حيث إن هناك العديد من الخيارات الجيدة المتاحة بأقل من ٢٠ دولارًا على موقع «أمازون». عن نفسي، اشتريت قنينة مياه «كونتيغو»، سعة ٧٠٠ جرام تقريبًا، بسعر ١٢ دولارًا.

(٦) كتابة يومياتك الشخصية

الكثير من الأشخاص يؤيدون فكرة التدوين أو الكتابة في دفتر اليوميات، ويشيدون بأن تلك العادة تساعدهم على التفكير، وحل المشاكل المعقدة، بل تعزيز انضباطهم الذاتي، ويرى البعض أن ذلك يلعب دورًا رئيسيًا في مساعدتهم على تحقيق أهدافهم.

احتفظ عدد لا يحصى من الشخصيات التاريخية الشهيرة بدفتر اليوميات الشخصي؛ من بينهم ألبرت أينشتاين، ومارك توين، وتوماس إديسون، وهيرمان ميلفيل، وتوماس جيفرسون، وليوناردو دافينشي، وجورج إس. باتون، وتشارلز داروين، حتى إنه من المغري الاحتفاظ بدفتر اليوميات الشخصي ولو على سبيل اتباع خطة تلك الشخصيات العظيمة. ولكن السؤال هنا هو: كيف تبدأ إذا لم تكن مسألة الكتابة سهلة بالنسبة إليك؟

الإجابة هي من خلال البداية الصغيرة بالطبع!

البداية الصغيرة:

اكتب ٥٠ كلمة كل يوم في الأسبوع الأول، ثم قم بزيادة إنتاجك إلى ١٠٠ كلمة يوميًا في الأسبوع الثاني، واستمر في زيادة عدد الكلمات بمقدار ٥٠ كلمة يوميًا مع بداية كل أسبوع جديد.

سوف تتربخ هذه العادة لديك في غضون بضعة أشهر، وسوف تدوّن يومياتك في كل يوم بالقليل من المقاومة الداخلية.

(٧) مجاملة الغرباء

يستمتع الجميع بتلقي المجاملات، ولكن قلة من الناس يسعدون بمنحها للآخرين.

فهي عادة من الجيد اكتسابها، ولو لأسباب أنانية فحسب. يجعلك مدح الغرباء تبدو أكثر جاذبية ويساعدك على بناء الثقة وتحسين نظرتك إلى الحياة. أما الجزء الأفضل فهو أن ذلك لن يكلفك قرشًا واحدًا.

قد يكون من الصعب اكتساب ذلك السلوك بالنسبة إلى الانطوائيين والبخلاء. ابدأ ممارسته ببطء وبقدر يسير ثم اعمد إلى زيادته مع الوقت.

البداية الصغيرة:

اقض أسبوعين في تقديم مجاملة واحدة يوميًا للغرباء. كن صادقًا؛ لا تُبدي إعجابك بحذاء أحدهم إن كنت تراه قبيحًا.

أما في الأسبوعين الثالث والرابع، فقدم مجاملتين كل يوم.

وبدءًا من الأسبوع الخامس، قم بزيادة العدد اليومي إلى ثلاث مجاملات، مع تضمين الأصدقاء وأفراد العائلة.

افعل ذلك بصفة شخصية، فالمجاملات عن طريق الرسائل النصية أو الهاتف أو البريد الإلكتروني لا تُحسب.

(٨) قم بجولات تمشية قصيرة

يحب الجميع المشي لأنه يمنحنا فرصة الابتعاد عن شواغلنا والاستمتاع بالهواء النقي، فضلًا عن كونه تمرينًا رائعًا نحرك فيه أجسادنا من دون بذل جهد كبير.

يُكمن التحدي هنا في توفير الوقت لممارسة رياضة المشي، حتى ولو لجولات قصيرة. ينخرط غالبيتنا في مسؤولياتنا اليومية إلى درجة أننا نتخلى عن ممارسة المشي لصالح القيام بالمهام التي نعتبرها أكثر إلحاحًا.

ولكن فُكر على هذا النحو: أن المشي لفترات قصيرة يوميًا سوف يحسّن عملية التمثيل الغذائي ويقلل من التوتر ويساعدك على التحكم في وزنك، فضلًا عن تجنب هشاشة العظام. وبمعرفة تلك الفوائد، ربما حان الوقت لتبني تلك العادة. وإليك الطريقة.

البداية الصغيرة:

التزم بالمشي فترة ٥ دقائق يوميًا خلال الأسبوع الأول، ثم قم بزيادة تلك الفترة إلى ١٠ دقائق اعتبارًا من الأسبوع الثاني.

وفي الأسبوع الثالث، حافظ على استمرار الفترة نفسها ولكن مع زيادة عدد الجولات إلى ثلاث يوميًا. ومع بداية الأسبوع الرابع قم بزيادة فترة كل جولة إلى ١٥ دقيقة.

ثم استمر في القيام بأربع جولات يوميًا في الأسبوع الخامس. بحلول ذلك سوف تكون قد اكتسبت عادة المشي ساعة كاملة كل يوم، وهو أكثر ما يمارسه غالبية الأشخاص!

(٩) قراءة الكتب غير الروائية

لا شك أن قراءة مواد غير روائية هي مسألة مختلفة تمامًا. لسئ أعني أن أحد النوعين أعلى منزلة من الآخر، ولكن ثمة اختلاف كبير بينهما.

تعرضنا القراءة غير الروائية لأفكار ومفاهيم جديدة.

فعند قراءة السير الذاتية والمذكرات، نتعرف إلى لمحة من حياة الأشخاص السابقين علينا. وفي المقالات نتعرف على ملاحظات الآخرين وتفكيرهم. وفي الدوريات العلمية نتعرف إلى مجموعة متباينة من التخصصات غير المألوفة، من علم الأحياء إلى علم الحيوان.

فقراءة المواد غير الروائية يتجاوز مجرد جمع المعلومات والحقائق إلى التعمق في موضوع نشغف به، أملاً في تعلم أشياء جديدة.

وإذا لم تكن معتادًا قراءة الكتب غير الروائية، قد تكون البداية صعبة عليك، وعادة يصعب عليك اكتسابها.

ولهذا السبب، من الأهمية بمكان أن تبدأ بداية صغيرة.

البداية الصغيرة:

اقرأ لخمس دقائق يوميًا خلال الأسبوع الأول، ثم قم بزيادة الوقت إلى ١٠ دقائق يوميًا خلال الأسبوع الثاني. واعتبارًا من الأسبوع الثالث، اقرأ ١٠ دقائق يوميًا في الصباح و١٠ دقائق أخرى في المساء. وفي الأسبوع الرابع، قم بزيادة مدة كل جلسة قراءة إلى ١٥ دقيقة يوميًا. وبحلول الأسبوع الرابع سوف تقرأ كتبًا غير روائية لنصف ساعة يوميًا، نأمل أن تستمتع بها!

(١٠) رتب مساحة العمل الخاصة بك

أنا على يقين بأنك تعرف بالفعل فوائد المكتب النظيف. حتى لو لم ير سطح مكتبك ضوء الشمس لسنوات، فأنت تعلم بديهياً أن المكتب النظيف هو أحد الأصول الأساسية، فهو يحسن قدرتك على التركيز ويجعلك أقل عرضة للتنشيت، فضلاً عن خفض مستويات التوتر ومنحك المزيد من الشعور بالاسترخاء، ناهيك - بالطبع - عن العثور على الأشياء في وقت أقل.

فإذا كانت الفوضى تعم مكتبك، قد تتساءل عن الطريقة المثلى للتخلص منها. يوصي البعض بالتخطيط لمبادرة تنظيف شاملة، وينصحون بتخصيص بضع ساعات للقيام بها بالكامل حتى رؤية النتيجة.

لعلك تخمّن أنني أوصي بالمنهج المعاكس.

البداية الصغيرة:

التزم بالتخلص من عنصر واحد يوميًا خلال الأسبوعين الأول والثاني، ولا تُرد على ذلك.

واعتبارًا من الأسبوع الثالث، تخلص من غرضين يوميًا، ثم من ثلاثة أغراض في الأسبوع الرابع.

وبداية من الأسبوع الخامس، تخلص من غرض ما في كل مرة تنهض فيها عن مكتبك. وبافتراض أنك تأخذ فترات راحة بين الحين والآخر، فإن هذا يضمن التخلص من الكثير من الأشياء التي لا لزوم لها في كل يوم.

والسبب في أنني أشجع هذا النهج هو أنه يبني تصرفًا روتينيًا. بدلًا من التخلص من كل الفوضى في غضون ثلاث ساعات، اكتسب عادة الترتيب والتنظيف. ومن ثم، من المرجح أنك سوف تحافظ على مكتبك نظيفًا على المدى البعيد.

(١١) ابتسم للآخرين

البعض منا يتسم بشكل تلقائي، فنبتسم لكل شخص نلتقيه، صديقًا كان أو غريبًا، والبعض الآخر أكثر ترددًا، فيبتسمون فقط متى كان هناك مناسبة تدعو إلى الابتسام.

لكن ماذا لو كان للابتسام فوائد صحية؟ ألن تبذل جهدًا لفعل ذلك كثيرًا؟ تظهر الأبحاث العلمية أن الابتسام يمكن أن يقلل التوتر، والذي بدوره يساعد القلب، حسب دراسة نُشرت في مجلة «العلوم النفسية» في عام ٢٠١٢.

لنفترض أنك تريد تطوير هذه العادة. إليك كيفية القيام بذلك.  
البداية الصغيرة:

ابتسم لشخص واحد (إضافي) كل يوم في الأسبوع الأول مع التركيز على الغرباء والمعارف. على سبيل المثال، ابتسم للأشخاص الذين تقابلهم في أثناء الانتظار في طابور «ستاركس». ابتسم لموظف الخروج في متجر البقالة المفضل لديك.  
وفي كل أسبوع تال، قم بزيادة عدد الأشخاص الذين تبتسم لهم شخصًا واحدًا. بحلول نهاية الشهر الثالث، ستكون اكتسبت سمعة طيبة باعتبارك أكثر الأشخاص ودًا في مدينتك.  
(١٢) التأمل

من المعروف أن التأمل يخفض مستويات التوتر والألم والقلق. يذكر الأشخاص الذين يمارسون عادة التأمل بانتظام أنهم باتوا ينامون بشكل أفضل، وأصبحوا أكثر وعيًا، ويشعرون بدرجة أكبر من الاسترخاء، بل إن البعض منهم يزعم أن التأمل ساعدهم على التغلب على الاكتئاب.  
باختصار، هناك الكثير من الأسباب التي تدعوك إلى تجربة التأمل، ولكن.. من أين تبدأ؟  
البداية الصغيرة:

لعل أكبر عقبة يواجهها معظم الذين يحاولون ممارسة التأمل هي الجلوس من دون حركة لفترة طويلة، حيث يصيبهم ذلك بالضجر.  
ابدأ بالجلوس هادئًا فترة ٦٠ ثانية، ركز فيها على تنفسك وأن تكون حاضرًا بذهنك. افعل ذلك كل يوم على مدار الأسبوع الأول.  
ثم زد وقت الجلسة إلى دقيقتين في الأسبوع الثاني، ثم إلى ثلاث دقائق في الأسبوع الثالث.  
أضف دقيقة واحدة إلى زمن الجلسة في كل أسبوع وصولًا إلى عشر دقائق باعتبار ذلك هدفًا ترغب في تحقيقه، ومن ثم تكسب وقتًا للاستمتاع بالفوائد الصحية المرتبطة بالتأمل.  
(١٣) استيقظ مبكرًا

أنا من الذين يستيقظون في الصباح الباكر، حيث يسمح لي ذلك بإنجاز المزيد من الأشياء. يمكنني العمل في عزلة من دون القلق بشأن الهاتف، أو الزيارات غير المتوقعة من الأصدقاء والعائلة، أو أي من عوامل التشنيت التي لا تُعد ولا تُحصى والتي قد تقضي على تركيزي.  
ولأن الحفاظ على مستوى عالٍ من الإنتاجية مسألة غاية في الأهمية بالنسبة إليّ، وأراهن على أنها مسألة مهمة بالنسبة لك كذلك، فلا شك في أن الاستيقاظ مبكرًا هو إحدى أسهل الطرق للقيام بذلك. ولهذا أشجعك على المحاولة.  
البداية الصغيرة:

اضبط المنبه الخاص بك على الانطلاق قبل خمس دقائق من موعد استيقاظك المعتاد، وافعل ذلك كل صباح خلال الأسبوع الأول. وفي الأسبوع الثاني، اضبط المنبه مبكرًا لخمس دقائق أخرى، ثم خمس دقائق إضافية في الأسبوع الثالث.  
لقد صرت بهذا تستيقظ ١٥ دقيقة مبكرًا عن المعتاد، وهي ليست بداية سيئة. استمر في إعادة ضبط المنبه لمدة خمس دقائق مبكرًا كل أسبوع، حتى تصل إلى ساعة كاملة في غضون ثلاثة أشهر. ولأنك اعتمدت أسلوب الزيادات الزمنية القصيرة تلك، فلن تشعر عند انطلاق منبهك وكأن شاحنة بثمان إطارات قد صدمتك!  
(١٤) عبّر عن امتنانك

لعلك سمعت بعبارة «أظهر امتنانك». اعتدت الضحك كلما سمعتها لأن الأمر بدا أحرق بالنسبة إليّ، حتى تعلمت أنني قد أكتسب الكثير من خلال الإعراب عن الشكر والامتنان بشكل منتظم.  
يؤثر القيام بذلك في حالتي المزاجية وتوقعاتي الحياتية، فضلًا عن إكسابي شعورًا بالراحة والمزيد من التفاؤل ويبقي مستويات التوتر لدي تحت السيطرة. يجعلني التعبير عن الامتنان أشعر بتحسن، بما لذلك من تأثير إيجابي في صحتي.  
لم أجد في نفسي تلك الخصلة بشكل طبيعي، بل كانت عادة عملت على اكتسابها. فإذا كنت مهتمًا، فالإكثار من الطريقة التي أوصي بها..  
البداية الصغيرة:

اكتب ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان بشأنها، وافعل ذلك في بداية كل يوم لمدة أسبوع.  
وخلال الأسبوع الثاني، استمر في كتابة ثلاثة عناصر كل يوم، ولكن عبّر عن الامتنان لشخص واحد كذلك. يمكنك القيام بذلك شخصيًا أو عبر البريد الإلكتروني أو برسالة نصية. الأمر متروك لك. المهم أن

تقوم بذلك يوميًا. واعتبارًا من الأسبوع الثالث، زد عدد الأشياء التي تكتبها إلى خمسة، واستمر في التعبير عن امتنانك لشخص واحد كل يوم.

اختر يومًا من أيام الأسبوع؛ وليكن يوم الأحد مثلاً، لمراجعة ملاحظتك التي كتبتها، وستجد أن لديك قائمة تضم ٣٥ عنصرًا إيجابيًا للتفكير فيها. تخيل كيف يمكن أن يؤثر ذلك في حالتك المزاجية! (١٥) التواصل الدائم مع الأصدقاء

يُحسّن التواصل المستمر مع أصدقائنا حياتنا؛ فهم بمثابة شبكة داعمة لنا في الأوقات الصعبة، وهم أيضًا الذين يشجعوننا عندما نحقق النجاح. ويُشعرنا قضاء الوقت معهم بالمزيد من الترابط ويمنحنا شعورًا بالرضا.

ولكن المشكلة تكمن في أننا نعيش حياة مزدحمة ما بين مسؤولياتنا في الأسرة والعمل، وغالبًا ما يكون من الصعب الحفاظ على درجة عالية من التواصل، ونقول لأنفسنا دومًا إنه يجب علينا الاتصال بأصدقائنا وتحديد موعد للمقابلة، ولكن لا يتم إجراء هذه المحادثة مطلقًا، ولا يتم تحديد هذا الموعد أبدًا. إنه التحدي الذي يواجهه معظمنا.

ولكن الخبر السار أنه من السهل أن تحافظ على تواصل دائم مع أصدقائك بمجرد اكتساب هذه العادة.

البداية الصغيرة:

التزم بإرسال بريد إلكتروني واحد كل أسبوع إلى أحد أصدقائك، حدد يومًا وسجل المهمة في قائمة مهامك، واجعلها عنصرًا متكررًا. والتزم بذلك لمدة ثمانية أسابيع، وبذلك ستتواصل مع أصدقاء مختلفين كل أسبوع.

بداية من الأسبوع التاسع، أرسل رسالتين بالبريد الإلكتروني في الأسبوع. وفي هذه الحالة سوف تتواصل مع ثمانية أصدقاء في الشهر. وربما تتاح الفرصة لرؤيتهم شخصيًا بمرور الوقت. من جانبي، أفضل إرسال رسائل البريد الإلكتروني بدلًا من الرسائل النصية، فهي شخصية بشكل أكبر وتنقل إحساسًا أكبر بالاهتمام، كما تسمح بالتعبير عن أفكارك بشكل أفضل.

(١٦) مساعدة الآخرين

لا يعود إظهار التعاطف للآخرين بالنعيم عليهم فحسب، وإنما يفيدك أنت أيضًا، فكّر في آخر مرة ساعدت فيها شخصًا كان في ورطة، ألم تجعلك مساعدتك له تشعر بالرضا؟ يرى العلم أن هذا الشعور نتيجة طبيعية لإسعاد شخص آخر، لأننا نشعر بالرضا عندما نفعل الخير.

إذا كنت معتادًا بذل قصارى جهدك لمساعدة الآخرين، فحاول بناء هذه العادة، وربما تتفاجأ بالشعور الجيد الذي سيعود عليك تجاه نفسك والعالم من حولك. وإليك كيفية القيام بهذا الأمر.

البداية الصغيرة:

اكتب قائمة بالأشياء الكثيرة التي يمكنك من خلالها مساعدة أحد الأشخاص، ربما تتضمن قائمتك أشياء، مثل تبرعات للجمعيات الخيرية أو رعاية طفل أحد أصدقائك لبعض الوقت، أو تعليم شخص ما مهارة جديدة. ثمة طرق لا حصر لها لإظهار التعاطف، سواء مع الأصدقاء أو الغرباء. ومع توافر هذه القائمة في متناول يدك، لن تكون في حيرة من أمرك بشأن طرق مساعدة الآخرين.

بعد ذلك، التزم بمساعدة شخص واحد كل يوم. لن يستغرق عرض المساعدة على الآخرين الكثير من الوقت أو الجهد. على سبيل المثال، التقط جرائد أحد الجيران إذا تراكمت العديد منها في ممر سيارته، أو اعرض دفع ثمن مشروب الشخص الذي يقف خلفك في مقهى «ستاربكس».

لا يتعين عليك زيادة عدد الأشخاص الذين تساعدك كل يوم، لأنك إذا فعلت هذا فمن المحتمل أن تقضي طوال يومك في مساعدة الآخرين على حساب قدرتك الإنتاجية. وإذا أردت اكتساب هذه العادة، فعليك إدراك أن تطوير العادة نفسها يُعد أكثر أهمية من عدد الأشخاص الذين تساعدك.

(١٧) راقب وقتك

هل شعرت يوماً بأن الوقت يتسرب من بين أصابعك؟ تبدأ كل يوم وأنت تأمل إنجاز الكثير من الأشياء ولكن ينتهي اليوم بالإحباط، بل الأسوأ من ذلك أنك لا تدري على الأرجح كيف قضيت وقتك إلا إذا كنت تراقبه. في هذه الحالة يكون من الصعب، بل من المستحيل إجراء أي تحسينات على الوضع. من جانبي، أنا مقتنع بشدة بأهمية مراقبة كيفية استخدام وقتي في كل يوم، لأنني على دراية من خلال تجاربي السابقة بأنني أضيع الكثير من الوقت إذا لم أكن واعياً لهذا الأمر، وبالتبعية تنخفض قدرتي الإنتاجية.

عليك محاولة مراقبة طريقة استخدامك للوقت إذا لم تكن تفعل ذلك من قبل، فربما تكتشف أنك تصبغ وقتاً يمكن استخدامه في تنفيذ بعض المشروعات أو بناء عملك الخاص أو حتى في الاستمتاع مع عائلتك.

إن التعود على هذه العادة ليس بالأمر الصعب، بيد أنه يتطلب تصرفات متسقة، وهو الأمر الذي يخفق فيه معظم الأشخاص. وإليك الطريقة التي أنصح بها.

البداية الصغيرة:

ابداً بإنشاء حساب على موقع Toggl.com (موقع مجاني)، وراقب استخدام وقتك خلال يوم واحد. وإذا استغرقت ٥ دقائق في تصفح فيسبوك، عليك تدوين ذلك، وكذلك إذا قضيت ١٥ دقيقة في ممارسة المشي، أو استغرقت ساعتين في عملك من دون انقطاع، فسجّل كل شيء. وفي نهاية العام، عليك مراجعة كيفية قضاء وقتك، وحدد الأشياء التي تستهلك الكثير منه، فربما تكتشف أنك قضيت ١٢ جلسة متفرقة مدة كل منها ٥ دقائق على مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك وتويتر وإنستجرام. وهذا يعني ساعة كاملة، ولذلك قد تقرر تقليل هذا الوقت إلى النصف من الآن فصاعداً.

وبمجرد أن تنتهي من مراجعة يومك الأول، وإجراء بعض التعديلات، عليك بمراقبة كيفية قضاء وقتك في اليوم الثاني، ومراجعتك، وابتحث عن الأشياء التي لاتزال بحاجة إلى بعض التعديل والتدخل. عليك الاستمرار في ممارسة هذا الأمر حتى تشعر بالراحة إزاء كيفية استخدامك لوقتك. وبمجرد أن تشعر بالراحة، عليك إجراء مراجعات أسبوعية، وليست يومية، للتأكد من استمرارك في استخدام وقتك بشكل صحيح.

(١٨) تعلم أشياء جديدة





إن تعلّم الأشياء الجديد يزيد من اهتمام الآخرين بنا؛ فعندما نستطيع مناقشة مجموعة متنوعة من الموضوعات بذكاء ولباقة نصبح متحدّين رائعين.

وفي الوقت نفسه، ينقذنا تعلّم الأشياء الجديدة من الشعور بالملل، وتزدهر عقولنا بالأفكار والمفاهيم والحقائق الجديدة، وتحاول عقولنا أيضًا في هذه الحالة إنشاء روابط بين معلوماتنا الراسخة والأشياء الجديدة التي نتعلمها.

وسوف تكتشف أيضًا أن تعلّم الأشياء الجديدة يجعلك تتعرف إلى شخصيات لم يكن في مقدورك التفاعل معهم بطريقة أخرى. مثلًا، لقد استمتعت بالعديد من المحادثات مع أشخاص غرباء حول مجموعة متنوعة من الموضوعات. وقد أصبح بعض هؤلاء الغرباء أصدقاء ليّ. والآن كيف نمي عادة تعلّم أشياء جديدة؟ إنها الإجابة المتوقعة من خلال البداية الصغيرة.

البداية الصغيرة:

جّهز قائمة بالمواقع الإلكترونية التي تنشر مقالات تتناول نطاقًا واسعًا من الموضوعات، مثل: MentalFloss.com و TheAtlantic.com و Mashable.com و Priceonomics.com، وعليك زيارة موقع واحد منها كل يوم لمدة شهر.

احتفظ بقائمة الأشياء الجديدة التي تتعلّمها، ثم عليك مراجعتها في نهاية الشهر، وسوف تندهب من مجموعة الموضوعات التي قرأت عنها. تخيل ما سوف تتعلمه خلال عام واحد إذا قرأت مقالة قصيرة كل يوم.

(١٩) ادّخر مألًا

لا شك في أن لديك العديد من الأسباب لتوفير المال، خاصة أنه أمر يساعدك على تمويل تقاعدك، كما يضمن أن تتوافر لديك موارد مالية للتعامل مع الأوقات العصيبة في الحياة (مثلًا الحاجة المفاجئة لسقف جديد في منزلك). ويساعد ادخار الأموال أيضًا على استخدام جزء منها على المدى القصير، وربما ترغب على سبيل المثال في قضاء إجازة عائلية أو بدء مشروع تجاري، أو ربما تحلم بشراء شاشة تلفاز ذكية ثلاثية الأبعاد حجمها ٩٨ بوصة.

يواجه كثير من الأشخاص صعوبة في ادخار المال، ليس لأنهم يكافحون من أجل تغطية نفقات احتياجاتهم، ولكن لأن ادخار مبلغ من المال كل شهر يُعد عادة من الصعب اكتسابها، بينما يحقق إنفاق المال وعدًا بحالة من الإشباع الفوري.

إذا كيف يمكن التعود على الادخار؟ الإجابة بالطبع هي البداية الصغيرة.

البداية الصغيرة:

افتح حساب توفير في أحد البنوك، واستقطع مبلغ ١٠ دولارات (أو ما يعادلها) من راتبك. وإذا كنت تتقاضى راتبك كل أسبوعين، فعليك أن تفعل ذلك لمدة شهرين متواصلين، وإذا كنت تتقاضى راتبك بصورة شهرية، فعليك الاستمرار في ذلك لمدة أربعة أشهر.

وعندما تنتهي هذه الفترة الأولية، عليك بزيادة المبلغ الذي تستقطعه من كل راتب إلى ٢٠ دولارًا، واستمر في ذلك لمدة شهرين (أو أربعة أشهر إذا كان راتبك شهريًا). ثم اجعل المبلغ الشهري المستقطع ٣٠ دولارًا.

ربما تقول إن هذا المعدل من التوفير سوف يجعلك تستغرق ٥ سنوات حتى تتمكن من توفير ما يكفي من المال للسفر مع أسرته في إجازة. ولكن المغزي هنا ليس في المبلغ وإنما في تطوير عادة الادخار لديك، وبمجرد أن تصبح هذه العادة متأصلة في أسلوب حياتك، فإنه يمكنك بثقة بزيادة المبلغ الذي تدخره شهريًا بحيث يحقق أهدافك في نهاية المطاف. عندما تصل إلى النقطة التي يصبح فيها الادخار عادة متأصلة بعمق، يمكنك بسهولة زيادة المبلغ ليتوافق مع غايتك.

(٢٠) استخدم طريقة تقسيم الوقت

تُعد طريقة تقسيم الوقت استراتيجية فعالة في إدارة الوقت وتعزيز قدرتك الإنتاجية، وتتضمن تقسيم وقتك إلى أجزاء صغيرة وتحديد مهام محددة لإنجازها في هذه الأجزاء من وقتك. على سبيل المثال، ربما تخصص ٣٠ دقيقة من وقتك لكتابة منشور على مدونتك الإلكترونية، و٢٠ دقيقة أخرى للاطلاع على رسائل البريد الإلكتروني والرد عليها، و٤٥ دقيقة لإجراء المكالمات الهاتفية. إنك بذلك تخصص لكل نشاط جزءًا محددًا من الوقت، ومن الأفضل أن تضع في جدولك هذا فترات لاستراحة قصيرة بين كل نشاط وآخر لإعطاء عقلك فرصة للراحة. إن تطبيق هذه الاستراتيجية يجعلك أقل عرضة للتشتت ويزيد من فرص إنجاز مهامك وأنت في حالة من التركيز، إنني أستخدم هذه الطريقة التي أثبتت جدواها وتزايدت قدرتي الإنتاجية بشكل هائل. ولكن يكمن التحدي في أن تصح استراتيجية تقسيم الوقت جزءًا واقعيًا من يومك، فهي لا تحدث بشكل طبيعي مع معظم الأشخاص، يتعين عليك أن تتعلمها وتجعلها عادة مستمرة من خلال التطبيق المتسق. وإذا كنت بالفعل مهتمًا بتطوير طريقة تقسيم الوقت لتكون جزءًا من حياتك اليومية، فإليك الطريقة التي اتبعتها.

البداية الصغيرة:

”  
ابداً بإنشاء قائمة بالمهام التي تعتزم تنفيذها خلال الأسبوع الجاري. وراجع تقويمك اليومي أو الأسبوعي إذا كان متوافراً لديك، أو يمكنك الرجوع إلى قوائم المهام الخاصة بك.

خلال الأسبوع الأول، حدد فترتين قصيرتين من الوقت (مثلاً ٣٠ دقيقة أو أقل) لإنجاز مهمتين محددتين في كل يوم. بداية من الأسبوع الثاني، أضف فترة زمنية ثالثة وحدد لها مهمة من قائمة مهامك، ثم أضف فترة زمنية رابعة في الأسبوع الثالث، ثم فترة زمنية خامسة في الأسبوع الرابع. واستمر في إضافة الفترات الزمنية بمعدل فترة كل أسبوع، إلى أن يتم تقسيم يومك بالكامل. إن هذا التقدم التدريجي يسمح لك بالتعود على تقسيم يومك إلى وحدات صغيرة والعمل على إنجاز المهام في غياب لعوامل التشتت. وفي غضون شهرين، سوف تصبح هذه العادة متأصلة في حياتك اليومية وسوف ترى بنفسك تأثيرًا ملحوظًا في قدرتك الإنتاجية. (٢١) ابدأ كل يوم بقائمة مهام يمكنني القول إنني من أشد المدافعين عن استخدام قوائم المهام باعتبارها أداة استرشادية للوقوف على كيفية قضاء وقتي في كل يوم. ويستخدم الكثير من الأشخاص قوائم المهام في شكل ما حتى لو كان هذا يستلزم استخدام قائمة واحدة طويلة من المهام. (وأنصحك باستخدام نظام أكثر شمولاً لقوائم المهام يشجعك على تطبيق قوائم متعددة، ويضع هذا النظام في الاعتبار السياق وعوامل أخرى). ولكن من الأخطاء الشائعة أن يتم إعداد مثل هذه القوائم استجابة ليوم حافل بالمهام المتأخرة. مثلاً، أن قد يصل الشخص إلى عمله ويدرك أن أمامه عددًا كبيرًا من المهام التي يتعين عليه إنجازها، ومن ثم ينشئ على الفور قائمة مهام توضح تفاصيل كل مهمة يجب إنجازها. وثمة طريقة أفضل من ذلك بكثير، وهي إنشاء قائمة مهامك في الليلة السابقة، وعندما تستيقظ في صباح اليوم التالي ستكون على دراية كاملة بما يجب عليك إنجازته تحديدًا، ولن تشعر بالإحباط في بداية يومك الجديد. وإليك كيفية تطوير هذه العادة.

البداية الصغيرة:

ابداً بقائمة لا تتجاوز ثلاث مهام فقط، واحرص على كتابتها كل ليلة قبل الذهاب للنوم، وذلك لمدة أسبوع. وفي اليوم التالي، ركز انتباهك على الانتهاء من المهام الثلاث الموجودة في قائمة مهامك اليومية.

وبداية من الأسبوع الثاني، أضف مهمة جديدة إلى المهام الثلاثة في قائمتك اليومية، واستمر في الالتزام بكتابتها كل ليلة قبل الذهاب للنوم، ثم اشطب كل مهمة يتم إنجازها من قائمتك في اليوم التالي.

وفي الأسبوع الثالث، اكتب خمس مهام في قائمتك اليومية في التوقيت نفسه، قبل الذهاب للنوم، وفي اليوم التالي خصص وقتك للانتهاء من كل المهام الخمس في قائمتك. استمر في إنشاء قوائم تحتوي على خمس مهام يوميًا لمدة خمسة أسابيع أخرى. وبعد ثمانية أسابيع من التطبيق اليومي، ستكون بالفعل اكتسبت عادة استخدام قوائم المهام وإعدادها قبل الذهاب للنوم ليلاً، وسوف يصبح هذا الروتين عادة تلقائية في ما بعد.

(٢٢) تعلم التنفس بشكل صحيح

على الرغم من أن التنفس لا يتطلب أي نوع من الجهد على الإطلاق، فإن التنفس السليم يتطلب جهدًا كبيرًا؛ لأنه يتطلب أخذ نفس عميق، ويُطلق على هذا التمرين في بعض الأحيان «التنفس الحجابي» (أي التنفس بالاعتماد على عضلات البطن والجزء العلوي من الجسم)، بدلا من جرعات الهواء الصغيرة التي يأخذها معظمنا كالمعتاد.

لماذا أشجعك على ممارسة التنفس العميق؟ يرى خبراء الصحة أنه يساعدنا على الاسترخاء والتخلص من القلق وتقليل مستويات التوتر لدينا. كما أنه يُحسِّن أيضًا توصيل الأكسجين إلى جميع أنحاء أجسامنا، بما في ذلك الدماغ. ويرى بعضهم أن ممارسة التنفس العميق تساعدنا على السيطرة على الألم وحتى تخفيف القلق العاطفي.

من الجيد أن تعلم التنفس بشكل صحيح يُعد أمرًا سهلًا وبسيطًا ولا يتطلب الكثير من الوقت من الناحية العملية، ويعتمد الأمر على القيام بذلك بشكل منتظم. وإليك كيفية تطوير هذه العادة. البداية الصغيرة:

خلال الأسبوع الأول، يمكنك ممارسة التنفس العميق في أثناء المشي، والأفضل أن تقوم بذلك خلال التمشية القصيرة التي تأخذها في فترات الراحة، أو مثلًا يمكنك التنفس بعمق أثناء سيرك من سيارتك إلى مكتبك أو إلى محل البقالة أو المقهى. ابحث خلال الأسبوع الأول عن فرص لممارسة التنفس بعمق، ولا تهتم بالفترة الزمنية المحددة التي تؤدي فيها ذلك.

بدءًا من الأسبوع الثاني خصص ثلاث دقائق في الصباح لممارسة التنفس، ولا تفعل أي شيء آخر، لا تفعل العديد من المهام، فقط أغلق عينيك واسترخ ثم تنفس. سجل هذا النشاط في أجندتك أو قائمة مهامك اليومية.

في الأسبوع الثالث، ركز على التنفس بعمق في أثناء جلوسك على مكتبك، أضف هذا إلى الدقائق الثلاث التي تمارس فيها التنفس في الصباح وأي وقت تقضيه في المشي. إن بضع دقائق يوميًا ستكون كافية.

في هذه المرحلة ستبدأ عادة التنفس بعمق تحتل مكانًا ثابتًا في أنشطتك اليومية، فقد قضيت ثلاثة أسابيع في ممارستها عن عمد، ولكن لا يزال أمامك المزيد من العمل، خاصة أن معظم الأشخاص يكتشفون أنهم بحاجة إلى تذكير أنفسهم بممارسة التنفس بشكل صحيح حتى بعد مرور شهور من الممارسة الواعية.

(٢٣) اتخاذ إجراءات فورية

يواجه الكثير من الأشخاص صعوبة في اتخاذ الإجراءات، وتختلف الأسباب وراء ذلك، فبعضهم يخشى الفشل، والبعض الآخر يتقاعس عن تجربة الأشياء الجديدة، ولا يزال هناك آخرون يزعجهم التردد إلى درجة أنهم يشعرون بالعجز عندما يواجهون خيارات متعددة.



ولكن اتخاذ القرارات وتنفيذها بسرعة يحقق لك الاستفادة بعدة طرق: أولاً، ستصبح أكثر التزامًا بالمسار الذي تختاره لنفسك. ثانيًا، سوف تتألق بالثقة وهي سمة أساسية إذا كنت تؤدي دورًا قياديًا. ثالثًا، يقود ذلك إلى تحسين التواصل؛ لأن الآخرين سوف يدركون أنك لا تميل إلى التردد وتسجيب بطريقة مماثلة. رابعًا، سوف تتمكن من إنجاز المزيد من الأشياء.

ومن الصعب أن يتجاهل المرء كل هذه المزايا، فإذا كنت تميل إلى التردد عند اتخاذ القرارات والمضي قدمًا، ففكر في اكتساب هذه العادة التي يمكن أن تغيّر حياتك فعلاً. وإذا لم تكن معتادًا اتخاذ الإجراءات الفورية، فإليك كيفية بناء هذه العادة.  
البداية الصغيرة:

عليك تجميع قائمة من المهام المؤجلة. وخلال الأسبوع الأول، اختر مهمة واحدة من القائمة كل يوم، وبغض النظر عن سبب تأجيلها (سواء كان مجرد المماطلة أو الخوف من الفشل... إلخ) التزم بإنهاء هذه المهمة قبل نهاية يومك.

وبداية من الأسبوع الثاني، استمر في العمل على إنجاز قائمة المهام المؤجلة، بالطريقة نفسها مهمة واحدة فقط في اليوم الواحد. ولكن إضافة إلى ذلك، خصّص عشر دقائق يوميًا لترتيب بريدك الإلكتروني، إنها منطقة مشتركة للتردد بين الأشخاص، عليك أن تدرب نفسك على التعامل مع كل بريد إلكتروني بشكل حاسم، سواء بالرد عليه أو حذفه أو حفظه في الأرشيف.

خلال الأسبوع الثالث، ركز على اتخاذ قرار واحد على الأقل بسرعة يوميًا، وعندما تواجه خيارات متعددة، اختر واحدًا منها في غضون ١٠ ثوانٍ. مثلًا، افترض أن زوجتك تسألك عن المطعم الذي ترغب في الذهاب إليه لتناول العشاء، بدلًا من قضاء خمس دقائق في التفكير في كل المطاعم المحلية التي تعرفها، كل ما عليك هو أن تختار واحدًا منها فقط، وكن حاسمًا.

بداية من الأسبوع الرابع، ابحث عن فرض لاتخاذ قرارات سريعة وإجراءات فورية. على سبيل المثال، إذا واجهت مجموعة من اتجاهات القيادة، اختر واحدًا منها وتحرك على الفور، إذا كنت في متجر البقالة وتحاول الاختيار بين نوعين من مثلجات الآيس كريم، اختر أحدهما وضعه في عربة التسوق الخاصة بك، إذا كنت تحاول الاختيار بين نوعين من النبيذ لحفل عشاء، فاتخذ قرارًا سريعًا، امنح نفسك ١٠ ثوانٍ فقط.

\*\*\*\*

كما أشرت في بداية هذا الجزء، إن تلك العادات (٢٣ عادة) هي مجرد أفكار لمساعدتك على التفكير في التصرفات الروتينية التي من شأنها أن تحسن تجربتك اليومية. يمكنك تجربة تلك العادات أو السماح لهم بإطلاق العنان للإبداع والإلهام الذي سيقودك إلى عادات أخرى ربما يكون لها تأثير أكبر في جودة حياتك. وإذا تمكنت تلك العادات من تحقيق هذا الغرض، فإنها بالقطع ستكون قد أنجزت مهمتها على أكمل وجه.

## كلمة أخيرة

### حول استخدام العادات

### الصغيرة لتغيير حياتك



يتوافر لديك الآن كل ما تحتاج إليه لتشكيل عادات جيدة تدوم؛ فقد أصبحت على دراية بالمحفزات أو الإشارات والتصرفات الروتينية والمكافآت والدور الذي يلعبه كل منها في تطوير أنماط سلوكية طويلة المدى. وعلاوة على ذلك لديك أيضًا العديد من الأدوات والاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للتأكد من استمرارية عاداتك الجديدة وصمودها في اختبار الزمن.

إن العنصر الوحيد المتبقى في هذه الوصفة المؤكدة للنجاح يتمثل في استعدادك لتطبيق ما تعلمته في هذا الكتاب. والشيء الجيد أن تطبيق نظام الخطوات العشر لتطوير العادات الجديدة الذي وصفته في أجزاء هذا الكتاب بعد أن أثبت جدواه، يُعد أمرًا سهلًا.

من المهم أن تتذكر الفكرة الرئيسية لهذا الكتاب، وهي تطوير العادات الجديدة من خلال البدء بإجراءات صغيرة جدًا لا تسبب لك أي إزعاج. اجعل التصرفات الروتينية الجديدة صغيرة جدًا إلى درجة أن يكون من الصعب عليك رفضها، وبالتدريج سوف تترسخ هذه التصرفات في أنشطتك اليومية وتستمر لسنوات مقبلة.

إذا كنت تبحث بالفعل عن طريقة لتغيير حياتك، فهي أن تبدأ صغيرًا، وفي غضون عامين عندما تنظر إلى الوراء لمتابعة مستوى تقدمك، فسوف تدرك أن الخطوات الصغيرة التي بدأت بها قد تحولت فعليًا إلى خطوات كبيرة نحو حياة أكثر نجاحًا.

## نبذة عن مؤلف الكتاب



### ديمون زهاريادس

- خبير في تحسين القدرة الإنتاجية وتسويق المحتوى.
- مؤسس موقع ArtOfProductivity.com المتخصص في توضيح كيفية إنجاز المزيد من الأشياء في وقت أقل.
- مؤلف العديد من الكتب الأكثر مبيعًا على موقع «أمازون».
- لديه خبرة مؤسسية، حيث قضى سنوات عديدة في عمله في شركة «كوربوريت أمريكا» Corporate America، وتحمل خلالها اجتماعات غير ضرورية ومحادثات مع زملاء العمل وبيئة عمل مُثقلة بالتشتيت، وذلك قبل أن يتخذ قراره بالانطلاق في عمله الخاص.
- إضافة إلى تأليف الكتب الخاصة بإدارة الوقت وتحسين القدرة الإنتاجية، يتولى دامون إدارة موقعه الإلكتروني ArtOfProductivity.com.
- في أوقات فراغه يعرض متباهيًا أجزاءً من مؤلفاته من خلال دعم حملات تسويق المحتوى التي تستخدمها الشركات التجارية المتنامية اليوم بغية جذب العملاء.
- يعيش دامون، وهو في العقد السادس من عمره، في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية مع زوجته الجميلة الداعمة له وكلبهما اللطيف.
- يقدم دامون زهاريادس، مؤلف العديد من الكتب الأكثر مبيعًا على موقع «أمازون»، نصائح عملية قابلة للتطبيق خطوة بخطوة حول كيفية زيادة القدرة الإنتاجية وتحسين إدارة الوقت وتصميم أسلوب حياة أكثر نجاحًا. وتتميز مؤلفاته الشهيرة، التي تحظى بالإشادة، بالإيقاع السريع والنصائح العملية القابلة للتطبيق الفوري.

## نبذة عن مترجمة الكتاب

مروة هاشم

- مترجمة ومحررة صحفية
- درست الأدب الإنجليزي بكلية الآداب في جامعة القاهرة، والترجمة التحريرية بالجامعة الأمريكية بالقاهرة.
- عضوة في اتحاد كتاب مصر.
- عضوة في لجنة الترجمة بالمجلس الأعلى للثقافة مصر منذ نوفمبر ٢٠١٧.
- صدر لها أكثر من خمسة عشر كتابا مترجما منها: «عبودية الكراكيب» عن المركز القومي للترجمة في مصر، و«ترجمان الأوجاع» و«أثنا عشر عاما من العبودية» و«الكيمونو.. تاريخ حديث» و«ظلال الاستهلاك» و«التطريز في الهند وباكستان» و«الحلقة المفقودة» و«المعرفة» و«النخيل» عن مشروع «كلمة» للترجمة، و«إنقاذ إيمي» عن دار مدارك، و«فن الحياة» و«كيف تصبح ممثلا موهوبا.. حول أسلوب التمثيل» و«تقنيات الأداء المسرحي.. بناء الشخصية عن دار شرقيات للنشر والتوزيع.
- نشرت العديد من المقالات والحوارات الصحفية في مواقع إخبارية ومجلات مصرية وعربية (مجلة نصف الدنيا، ومجلة علاء الدين، وإصدارات دار الصدى الإماراتية والموقع الإخباري Media 24)، إضافة إلى عدد من الترجمات العلمية والعروض المتخصصة في بعض المجلات والدوريات العلمية.

## فهرس الموضوعات

- مقدمة المترجمة ٧  
تقديم المؤلف ٩  
ما الذي لن يتطرق إليه هذا الكتاب؟ ١١  
ما الذي ستتعلمه في هذا الكتاب؟ ١٣  
الجزء الأول: كيف يؤدي تطوير العادات الصحية إلى تحسين  
جودة حياتك؟ ١٩  
تخفيف مستويات التوتر ٢٠  
تركيز أفضل ٢٢  
تحسين القدرة الإنتاجية ٢٤  
علاقات أقوى ٢٦  
إحساس أكبر بالمتعة ٢٨  
تحسين نوعية النوم ٣٠  
تحسين الصحة البدنية ٣٢  
القدرة على اتخاذ القرارات بسرعة فائقة ٣٥  
زيادة الإبداع ٣٨  
زيادة الثقة بالنفس ٤٠  
التزام أقوى بتحقيق أهدافك ٤٣  
الجزء الثاني: المحفزات والتصرفات الروتينية والمكافآت والحلقات  
التكرارية ٤٧  
ابدأ بالأهم قبل المهم: تعريفات ٤٩  
أنواع المحفزات الخمسة المختلفة ٥٣  
كيف تؤدي المحفزات والتصرفات الروتينية إلى اكتساب عادات  
جديدة؟ ٥٨  
كيف تعزز المكافآت العادات الجديدة؟ ٦٢  
كيفية إنشاء حلقات تكرارية قوية للعادات؟ ٦٦  
تذكر، أنت تتحكم في الأمر ٦٩  
الجزء الثالث: الدافع في مقابل قوة الإرادة: أيهما يحقق لك  
النجاح؟ ٧١  
لماذا لا يُعد الدافع كافيًا؟ ٧٣  
هل الحل في قوة الإرادة؟ ٧٧  
إشكالية قوة الإرادة ٧٩  
لماذا تتفوق العادات على قوة الإرادة دائمًا؟ ٨٣  
الجزء الرابع: ١٠ خطوات لتشكيل عادات صحية تدوم! ٨٧  
الخطوة الأولى: حدّد الهدف الذي تريد تحقيقه مع العادة  
الجديدة ٨٩



- الخطوة الثانية: حدّد العادة التي ترغب في اكتسابها ٩٢  
الخطوة الثالثة: قسّم عاداتك الجديدة إلى أصغر تكرار لها ٩٥  
الخطوة الرابعة: خلق إشارة لتحفيز العادة الجديدة ٩٨  
الخطوة الخامسة: تحديد هدف واضح ١٠٢  
الخطوة السادسة: وضع خطة لزيادة عادتك الجديدة تدريجيًا ١٠٤  
الخطوة السابعة: وضع نظام بسيط للمكافآت ١٠٧  
الخطوة الثامنة: تثبيت توقيت ممارسة العادات يوميًا ١١٠  
الخطوة التاسعة: حدد العقبات التي يمكن أن تعترض  
طريقك ١١٣  
الخطوة العاشرة: راقب تقدمك مرة واحدة في الأسبوع ١١٦  
الجزء الخامس: القواعد السبع لتهيئة نفسك للنجاح ١٢١  
القاعدة الأولى: ابدأ صغيرًا ١٢٢  
القاعدة الثانية: التزم بأداء العادة الجديدة لمدة ٣٠ يومًا ١٢٥  
القاعدة الثالثة: تطوير عادة واحدة فحسب في كل مرة ١٢٧  
القاعدة الرابعة: تحدث مع الآخرين عن عاداتك الجديدة ١٣١  
القاعدة الخامسة: ممارسة عادتك الجديدة في الصباح الباكر ١٣٤  
القاعدة السادسة: ذكّر نفسك بأسبابك ١٣٧  
القاعدة السابعة: كن مستعدًا للتسامح مع نفسك إذا فشلت ١٤٠  
الجزء السادس: كيف تضمن استدامة عاداتك الجديدة؟ ١٤٣  
لماذا تفشل غالبًا استدامة العادات الجديدة؟ ١٤٤  
الاستفادة من قوة شعورك بالمسؤولية أمام الآخرين ١٤٧  
استخدم استراتيجيات التقويم الخاصة بـ«ساينفيلد» ١٥٠  
اربط عادتك الجديدة بحافز قوي ١٥٣  
ادمج روتينك الجديد في عاداتك الحالية الثابتة ١٥٦  
ضع عادتك الجديدة في قائمة مهامك اليومية أو أجندتك ١٥٩  
فكّر في التأثيرات الإيجابية لعادتك الجديدة ١٦٣  
الجزء السابع: أمثلة لعادات يمكنك اكتسابها باستخدام استراتيجية  
العادات الصغيرة ١٦٧  
٢٣ عادة صغيرة قد تغيّر حياتك ١٦٩  
كلمة أخيرة حول استخدام العادات الصغيرة لتغيير حياتك ١٩٦  
نبذة عن مؤلف الكتاب ١٩٨  
نبذة عن مترجمة الكتاب ٢٠٠