

Stephen Guise



Mini Habits

Smaller Habits, Bigger Results



عادات صغيرة



علي وكتاب

السلام عليكم

تغيير النفس للأفضل صعب.. حتى مع معرفتنا بآليات التغيير المهمة
كبناء العادات مثلاً.. كتاب اليوم يقدم طريقة سهلة للتغيير 🧐

كتابنا اليوم اسمه **Mini-habits .. عادات صغيرة**

كنت أنوي ضم هذا الكتاب لحلقة العادات المفصلة التي قدمناها من
قبل.. لكن غيرت رأبي لأن الحلقة كانت طويلة بالفعل وصعب إضافة
المزيد من الأفكار إليها.. كما أن فائدة كتاب اليوم قد تكون أكبر لو تم
طرحها بشكل منفصل.

جزء كبير من الكتاب يتكلم عن ما هي العادات، وما أهميتها، ومكوناتها.. وهي كلها أفكار شرحناها في كُتيب العادات المُفصل.. لذلك يُفضل أن تكون قد قرأته مسبقاً، حيث لا داعي لتكرارها!

لو قرأت مراجعات وتقييم الكتاب على أمازون ستجد كثير من الناس يقولون أن الكتاب ساعدهم في تغيير حياتهم للأفضل بالفعل.. أتمنى أن تحصلوا على نفس النتيجة من كُتيب اليوم ..

دعونا نبدأ بأول فكرة 😊

العادات الصغيرة وسهولة التغيير



المؤلف يقول أنه حاول أكثر من مرة اكتساب عادة ممارسة الرياضة يومياً لكنه كان يفشل باستمرار.. يتحمس في البداية لكن بعد عدة أيام يتوقف..

ما اكتشفه المؤلف بعد الكثير من المحاولات الفاشلة.. هو أن الحماس لا يُعتمد عليه في أي تغيير طويل المدى.. لأنه مُرتبط بالعاطفة.. والعاطفة البشرية متقلبة بطبيعتها.. الحماس مُفيد في أن يجعلك تبدأ لكنه لن يستمر معك في أي أمر طويل المدى.

والأفضل أن تعتمد على قوة الإرادة.. لكن ليس بقدر كبير.. لأن بطبيعة الحال لو واجهت صعوبة كبيرة في تغيير معين فهذا مؤشر أن قوة إرادتك ضعيفة تجاه هذا التغيير أو ضعيفة بشكل عام.

وبالتالي نحتاج أسلوب تغيير يتميز بأمرين:

- أن لا يعتمد على الحماس.

- ألا يتطلب قدر كبير من قوة الإرادة.

لكي يكتسب المؤلف عادة ممارسة الرياضة.. قرر إلزام نفسه يومياً بعمل تمرينة ضغط واحدة! One Pushup

هذا هو القدر الذي سيلزم نفسه به يومياً.. لكن إن وجد في نفسه القدرة أو الرغبة يمكنه أن يزيد كما يشاء.. لكنه غير مجبر.. حد الإلزام في العادة هو تمرينة ضغط واحدة فقط!

لاحظ المؤلف أنه كان في معظم الأيام يزيد على الضغطة الواحدة.. وأيام قليلة جداً التي اكتفى فيها بعمل ضغطة واحد فقط.. المهم هنا أنه لم يتوقف.. لأنه حتى في أصعب الأيام وفي أسوأ الحالات سيتمكنه عمل ضغطة واحدة.. فهي لن تأخذ منه وقت أو مجهود بشكل يجعله يتجنب الفعل ويتوقف عن العادة!

المؤلف بدأ تطبيق نفس الفكرة في أمور أخرى غير الرياضة.. وحقق نفس النجاح.. ومن هنا طور فكرة العادات الصغيرة.

العادة الصغيرة هي نسخة صغيرة جداً من العادة التي تود اكتسابها

سنتكلم في الأفكار القادمة عن السر الذي يجعل فكرة بسيطة كهذه تساعدك في تحقيق التغيير الذي تسعى إليه.. لكن مهم أولاً معرفة مقصد المؤلف من كلمة "صغيرة".. لأنها نقطة جوهرية لضمان النجاح.. وهذا ما سنعرفه في الفكرة القادمة (:

صغيرة إلى أي مدى ؟



كلمة صغيرة أو كبيرة هي كلمات نسبية.. ممكن للقدر الصغير بالنسبة لك أن يكون كبير بالنسبة لشخص آخر.. لذلك مهم جداً معرفة المقصود بكلمة صغيرة.. خصوصاً أن كل عادة تختلف عن الأخرى.

المؤلف حدد طريقة واضحة لتحديد القدر المقصود..
يمكن تلخيصها في نقطتين:

1 - أن يكون صغير بغباء.

المؤلف يستخدم مصطلح صغير بغباء Stupid Small عشان يوضح إنه مطلوب يكون صغير جداً.. بشكل قد تعتبره سخيف.

2 - أن يكون أصغر من أن تفشل فيه.

أن يكون صغير بالشكل الذي يمكنك من عمله حتى وأنت في أسوأ حالاتك أو في أصعب أيامك..

دعونا نوضح ببعض الأمثلة.. ولنبدأ بالعادة التي بدأ بها المؤلف نفسه.
بدلاً من إلزام نفسك بعمل 50 تمرينة ضغط يومياً على مجموعات..
الزم نفسك بضغط واحدة فقط!.. ضغطة واحدة هي قدر صغير جداً..
صغير بغباء.. لكن بعدما تقوم بها إن وجدت في نفسك القدرة أو الرغبة في الزيادة ولو بقدر بسيط.. زد.. لو أردت أن تكمل حتى 100.. انطلق!..
ولو لم ترد عمل سوى ضغطة واحدة فقط، لا مشكلة.

مثال آخر..

إن كنتِ ربة منزل، أو إن كنت عازب يعيش وحده وعندك مشكلة في تراكم الأطباق والأواني المستخدمة.. والعادة التي تود اكتسبها هي عادة غسل الأطباق يومياً..

لو صغرنا العادة حسب قصد المؤلف.. تصبح العادة المراد اكتسابها هي: غسل طبق واحد يومياً!.. وبعدها تغسله لو أردت غسل بعض الأطباق الأخرى.. انطلق.. لو لم تُردِ لا مشكلة.

مثال آخر..

لو أن العادة التي تود اكتسابها هي قراءة ربع حزب أو صفحتين من المصحف يومياً.. العادة الصغيرة تصبح: قراءة آية واحدة من المصحف يومياً.. طبعاً السر هنا أن تقرأ الآية من المصحف لا من ذاكرتك! الهدف أن تمسك المصحف وتفتحه وتقرأ الآية.. ولو وجدت في نفسك القدرة على الزيادة عن آية.. زد.. غير هذا أغلق المصحف وتكون قد التزمت بعادتك دون مشاكل!

وهكذا..

الذي ستلاحظه لو بدأت في تطبيق هذا الأسلوب أنك في معظم الأيام ستزيد عن القدر البسيط الصغير الذي حددته.. والسبب سنعرفه في الفكرة القادمة (:

مميزات وعيوب العادات الصغيرة



العادات الصغيرة لها ثلاث مميزات مهمة:

1 كسر حاجز البدء

لو كان القدر المطلوب منك يومياً من عادة معينة كبير.. سيصعب عليك أن تبدأ.. خاصة في الأيام التي تكون فيها مُرهق أو مُشتت.. حاجز البدء هو أكبر حاجز يواجهنا في الالتزام بالعادة.. ولو تخطيت حاجز البدء غالباً ستكمل القدر المطلوب منك يومياً.

وهذا سهل جداً مع العادات الصغيرة، لأن القدر المطلوب أبسط من أن يشعرك بضغط نفسي أو عدم القدرة على إنجازه.. وبالتالي ستتمكن من البدء بسهولة.

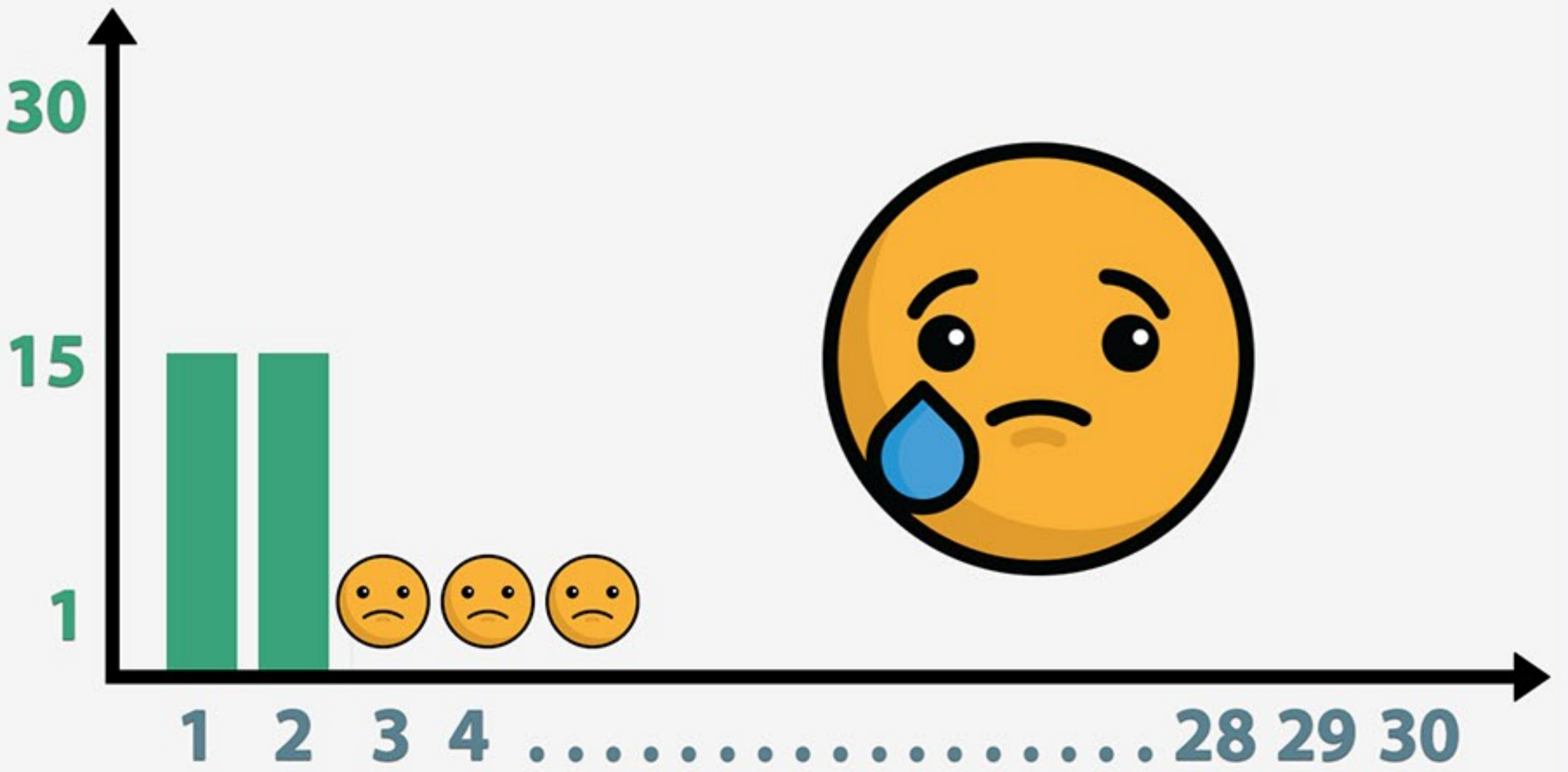
عندما تبدأ في التنفيذ سيكون من الأسهل أن تكمل عن أن توقف.. لو بدأت في غسل طبق واحد.. سيكون من السهل عليك غسل كم طبق إضافي قبلما تغسل يدك وتجففها وتوقف.

لو نزلت على الأرض لتعمل تمرينة ضغط واحدة، سيكون من السهل أن تزيد عليها بما إنك على الأرض وفي وضع تنفيذ التمرين بالفعل.. وهكذا.

الاستمرارية هي أهم ما تحتاجه لاكتساب عادة معينة.. والعادات الصغيرة تسهل هذا جداً.. ودعونا نقوم بمقارنة بين محاولة اكتساب عادة معينة اعتماداً على الحماس.. وبين محاولة اكتسابها بأسلوب العادات الصغيرة.

اعتماداً على الحماس: غالباً ستلتزم أول يومين بالـ 15 دقيقة.. لكن بعدما يختفي الحماس ستحتاج لقدر كبير من قوة الإرادة لتتمكن من الاستمرار.. فلو كنت مرهق أو مشتت أو يومك صعب.. غالباً ستشعر بصعوبة في ممارسة الرياضة لمدة 15 دقيقة كاملة! ما ستقوم به غالباً هو تجنب التنفيذ في هذا اليوم.. وبعد يومين أو ثلاثة من عدم الالتزام.. ستحبط وتعتبر أنك فشلت وتتوقف عن محاولة اكتساب العادة.

الحماس

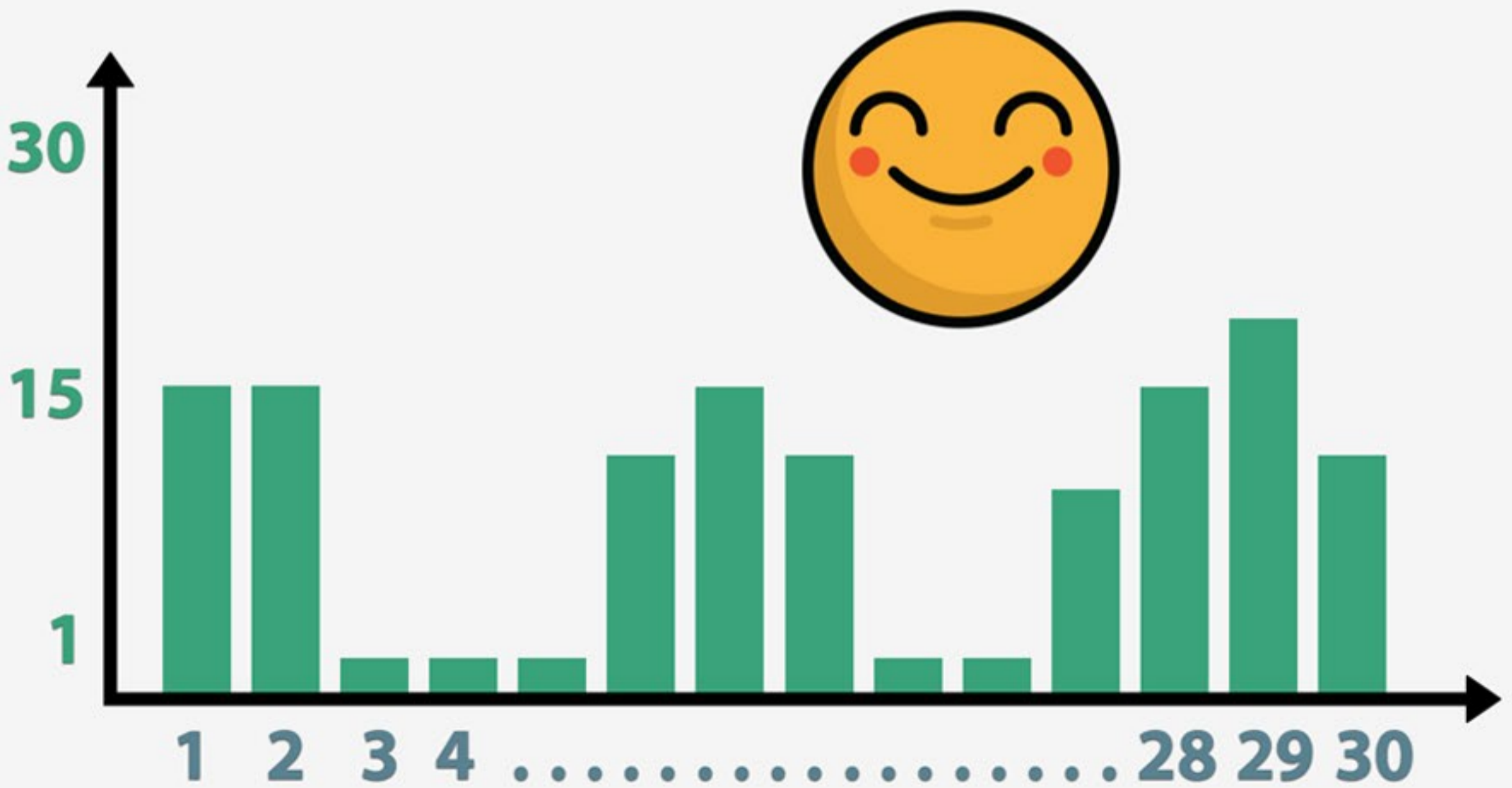


بينما لو اتبعت أسلوب العادات الصغيرة وقررت أن تلعب رياضة لمدة 15 ثانية يومياً (تذكر .. صغيرة بغباء!) .. سيحدث الآتي:

أول يومين سيكون الحماس موجود، وبالتالي سيكون هناك رغبة وقدرة أن تزيد على القدر البسيط الذي حددته.. ثالث يوم سيختفي الحماس وقد تشعر أنك مرهق ومشتت.. لكنها مجرد 15 ثانية!.. سهل وأنت في مكانك أن تمارس الرياضة لمدة 15 ثانية.. فستبدأ.. ويمكن بعدها تشعر بالرغبة في أن تكمل.. لكن سنفترض أنك ستكتفي بالـ15 ثانية!

وحتى لو في الأيام التالية مزاجك لم يتحسن واكتفيت فقط بـ 15 ثانية، فالمهم أنك لن تعتبر نفسك فشلت لأنك مازلت ملتزم بالقدر المحدد. قد تظن أنك لم تستفيد من هذا القدر البسيط.. قد لا يكون جسمك قد استفاد، صحيح.. لكن مخك سيستفيد من الاستمرارية في تنفيذ هذا القدر البسيط وسيعتاد أنه يومياً يمارس الرياضة بغض النظر عن قدر الممارسه نفسه.

العادات الصغيرة



بعد يومين ستشعر برغبة في أن تزيد عن القدر الصغير.. وفي معظم الأيام لاحقاً بمجرد البدء ستشعر أنك أقدر على الاستمرار.. ليس شرط أن تزيد إلى 15 دقيقة، يكفي 5 أو 10 دقائق وهذا بالتأكيد أفضل بمراحل من التوقف تماماً.. ومع الوقت وبالالتزام.. ستجد أن عادة ممارسة الرياضة تكونت وأصبحت ثابتة ومترسخة عندك.

ولهذا نقول أن العادات الصغيرة تسهل عليك الاستمرارية

بناء أكثر من عادة معاً

3

قلنا أن العادات الصغيرة تحتاج قدر صغير جداً من قوة الإرادة.. وبالتالي هذا يسمح لك أن تحاول بناء أكثر من عادة في نفس الوقت، لأنك لن تستنزف قوة إرادتك بشكل كبير كما هو الحال مع العادات الكبيرة التي تتطلب قدر كبير من قوة الإرادة!

المؤلف يقول أنك يمكنك بناء 4 عادات في نفس الوقت - لو كنت صغرت العادات بما يكفي كما شرحنا.. لكن أنا أنصحك ألا تزيد عن عادتين فقط وتجرب لفترة من الزمن قبلما تزيد عادة إضافية!

بالنسبة لـ **عيوب أسلوب العادات الصغيرة**
(وهذه النقطة من عندي وغير مذكورة في الكتاب)

العادات الصغيرة وإن كانت أسلوب فعال في اكتساب العادات الحسنة فهي للأسف غير فعالة في التخلص من العادات السيئة!

لو اكتساب عادة حسنة سيساعد على التخلص من العادة السيئة.. في هذه الحالة قد نستفيد من أسلوب العادات الصغيرة في اكتساب العادة الحسنة التي ستساعدنا في التخلص من تلك العادة السيئة. لكن غير هذا، أسلوب العادات الصغيرة لن يفيدك هنا للأسف.

يمكنك التخلص من العادات السيئة بالنصائح التي قدمناها في كتيب بناء العادات وكتيب قوة الإرادة.

هذه كانت مميزات وعيوب أسلوب العادات الصغيرة.. وطبعاً المزايا أكثر بكثير من العيوب.. وأنصح بشدة تطبيق أسلوب العادات الصغيرة خصوصاً في الأمور الصعبة بالنسبة لك والتي قد تكون قد حاولت وفشلت فيها أكثر من مرة.

في الفكرة القادمة سنتعرف على نصائح عملية تساعدنا في التطبيق (:)

تطبيق منهج العادات الصغيرة في التغيير



في هذه الفكرة سنعرض 4 نصائح تساعدنا في تحقيق التغيير بأسلوب العادات الصغيرة.

اكتب عاداتك الصغيرة

1

كتابة الأهداف أو العادات تزيد من فرص العمل بها فعلاً.. وهي نوع من إثبات الجدية مع النفس.. هات ورقة وقلم واكتب العادات الصغيرة التي قررت الالتزام بها ومواعيد تنفيذها.. المفروض أن تربط كل عادة بوقت أو حدث معين.. ويفضل حدث لأنه عملي أكثر، وأكثر مرونة من الوقت المحدد.. يعني مثلاً بعد الاستيقاظ.. قبل النوم.. بعد وجبة الإفطار.. قبل الخروج للعمل.. بعد ذهاب الأطفال للمدرسة، وهكذا..

عاداتي الصغيرة

العادة: قراءة آية واحدة من المصحف

وقت التنفيذ: قبل النوم

العادة: غسل طبق واحد

وقت التنفيذ: بعد تناول وجبة العشاء

طبعاً تذكر أن ما نحدده هنا هو حد الإلزام الأدنى.. لكن الطبيعي أن تسعى للزيادة لو وجدت في نفسك القدرة أو الرغبة.

من الأمور التي تساعد في تثبيت عادة معينة هو وجود مكافأة للفعل..
الكاتب ينصح هنا بأن تكافئ نفسك مباشرة بعد كل مرة تلتزم بالعادة.

لسببٍ ما كثير من الناس تقترح أن تكافئ نفسك بالأكل..



خصوصاً الحلويات! وهذه في الحقيقة
نصيحة سيئة جداً ويجب الحذر منها..
لأن أضرارها قد تكون أكبر من منافعها.

لو ستكافئ نفسك بالأكل فلا بد أن يكون أكل صحي، ثمرة فاكهة مثلاً
لكن ليس أكثر من ذلك.. لكن عموماً العادات الصغيرة التي نتكلم عنها
لا تحتاج مكافآت كبيرة.. أي مكافأة معنوية صغيرة ستفي بالغرض.

ممكن ببساطة بعد تنفيذ العادة مباشرة أن تشجع نفسك بعمل حركة
معينة كنوع من الاحتفال أو تمدح نفسك بكلمة معينة.

يمكن أن تقول لنفسك: "أنا رائع (:)" .. أو أن تقوم بحركة احتفال بسيطة



هي شيء بسيط.. لكن هذه الأمور البسيطة تسهل على المخ قبول تكرار
فعل معين ومن ثم تثبيت العادة.

متابعة تنفيذ عاداتك الصغيرة

3

متابعة التنفيذ مهمة جداً..

هناك طريقة سهلة يمكنك بها أن تتابع عدة عادات في نفس الوقت..

ألا وهي كارت متابعة العادات Habit Tracking Card

31	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	العادة الصغيرة	

وهو عبارة عن جدول.. فيه عمود يمثل قائمة بالعادات التي تود متابعتها وأمام كل عادة صف من الخانات يمثل أيام الشهر.. وفي كل يوم تلتزم فيه تظلل المربع الذي يمثله.. أو إن أمكن لو كان القدر الذي تعمله يمكن تمثيله برقم، أن تكتب الرقم نفسه في المربع.. مثل عدد تمرينات الضغط التي عملتها.. عدد صفحات الكتاب التي قرأتها.. وهكذا..

من الممكن أيضاً أن هاتفك الذي في المتابعة بدلاً من الكارت..



رشح لك تطبيق loop على الأندرويد.
وتطبيق productive على ios



استخدم الطريقة التي تريحك..

هناك مقولة جميلة في الكتاب تقول:

أن تكون الشخص صاحب الأهداف المخرجة والنتائج المبهرة، أفضل من أن تكون الشخص صاحب الأهداف المبهرة والنتائج المخرجة!

بمعنى أننا بالعادات الصغيرة نضع أهداف صغيرة جداً لحد الخجل..
لكنها تمكننا من تحقيق نتائج كبيرة في النهاية.. وهذا أفضل من أن تضع
لنفسك أهداف كبيرة وأنت متحمس لكن في النهاية لا تحقق منها شيء!

هناك كُتب أخرى تقول أن الأفضل أن تضع لنفسك أهداف كبيرة، لأن
هذا سيدفعك لتحقيق نتائج أكبر.. وهذا صحيح نسبياً.. ويمكن الجمع
بين الرأيين:

وارد جداً أن تجد شخص ناجح في مجال عمله ويستطيع تطوير نفسه
فيه بسرعة واستمرار.. لكنه فشل في الاهتمام بصحته من حيث الأكل
وممارسة الرياضة.

وبالتالي هذا الشخص من الأفضل له أن يتبع أسلوب العادات الصغيرة
فيما يخص صحته الجسدية.. وفي نفس الوقت يضع لنفسه أهداف كبيرة
في مجال عمله الذي هو بالفعل يؤدي فيه أداء جيد.

وبهذا يمكنك الجمع بين فكرة العادات الصغيرة والأهداف الكبيرة
بالشكل الذي يحقق أفضل النتائج!

هذه كانت الأفكار التي أحببت اخترتها من الكتاب..
أتمنى أن تكون مُفيدة.

سبحانك اللهم وبحمدك.. أشهد أن لا إله إلا أنت..
استغفرك وأتوب إليك.

أراكم مع كتاب جديد قريباً بإذن الله (:



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



علي محمد علي

www.ali-m-ali.com

entagia.com/books

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com