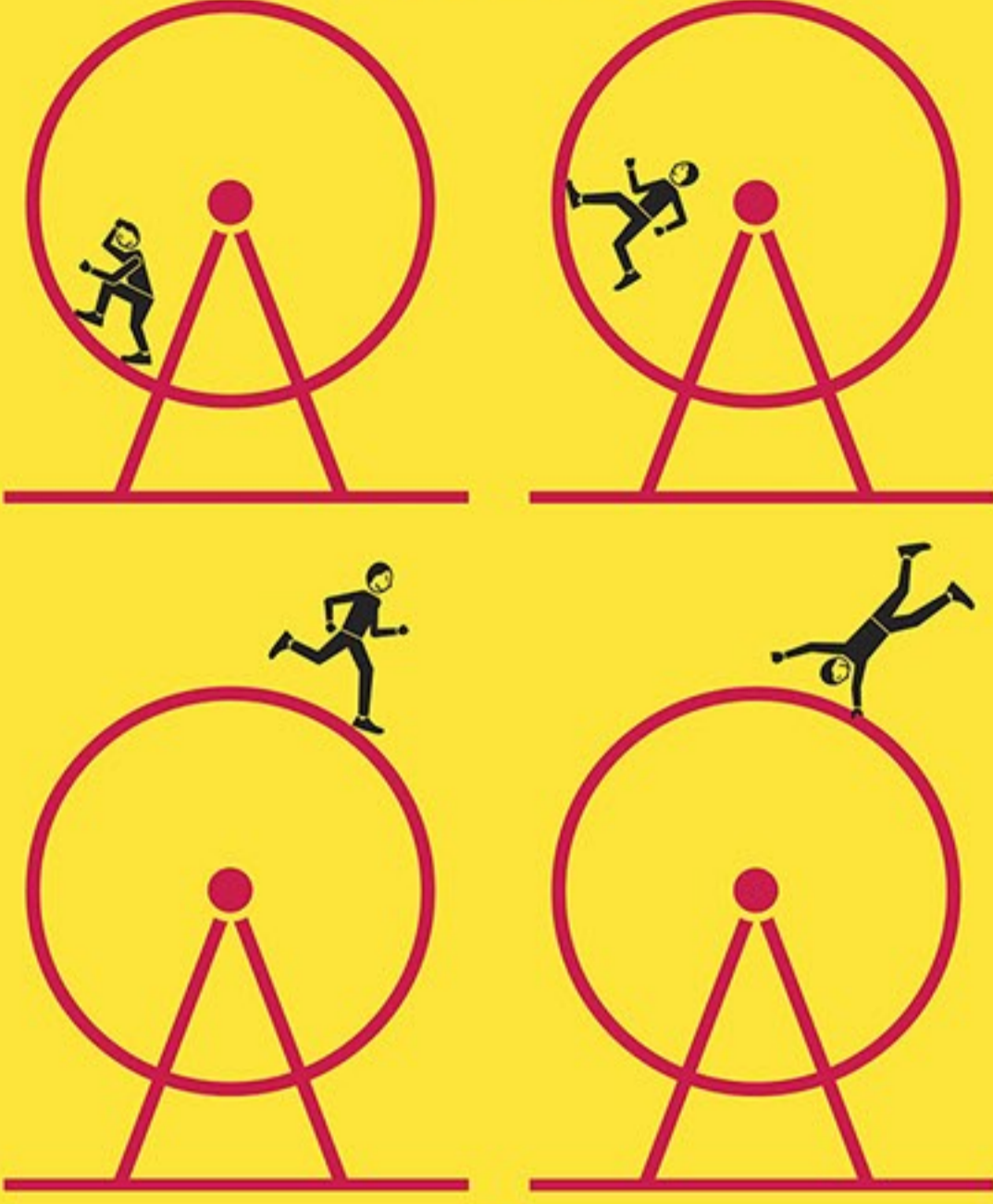


THE POWER OF HABIT

WHY WE DO WHAT WE DO
IN LIFE AND BUSINESS



Charles Duhigg

SUPERHUMAN BY HABIT

A Guide to Becoming
the Best Possible
Version of Yourself,
One Tiny Habit at a Time.



TYNAN



علي وكتاب

بناء العادات

السلام عليكم ..

أهلاً بكم في حلقة جديدة من برنامج علي وكتاب

في حلقة اليوم سنتكلم عن العادات ..

أهميتها وكيفية بنائها وكيف يمكن أن تجعلك Superhuman 🧐

entagia.com/books

نظراً لأهمية موضوع العادات .. اخترت أن أعرض الموضوع من كتابين من أفضل الكتب التي قرأتها عن الموضوع

أول كتاب .. قوة العادات The Power of Habit

وهو من أشهر الكتب عن العادات ومن الأكثر مبيعاً .. ويعتبر المرجع الذي تعتمد عليه كتب أخرى كثيرة في كلامها عن العادات.

الكتاب الثاني .. خارق بالعادات Superhuman By Habit

هذا الكتاب عملي أكثر لمن يعرف أهمية العادات بالفعل .. الكتاب يشرح مفهوم العادات وأهميتها بسرعة في مقدمة الكتاب. لكن الجزء الأكبر من الكتاب المؤلف يستعرض فيه عادات مختلفة ويعطي نصائح عملية لمحاولة اكتساب كل عادة منهم ..

من يود دراسة موضوع العادات بعمق وتفصيل، وبحث أسباب تكونها في النفس البشرية أرشح له الكتاب الأول .. The Power of Habit الكتاب له نسخة مترجمة للعربية بالفعل. بينما من يريد كتاب عملي وبسيط .. أرشح له الكتاب الثاني Superhuman By Habit

موضوع العادات موضوع مهم جداً وفيه كلام كثير ..
هنحاول نلخصه في أربع أفكار

1 - ماهي العادة وما مدى أهميتها؟

2 - أسباب تكون العادة ومكوناتها

3 - مهارة اكتساب العادات

4 - كيفية التخلص من العادات السيئة

هذه الحلقة بإذن الله من أهم حلقات البرنامج .. بسم الله نبداً

ما هي العادة وما مدى أهميتها؟



العادة هي:

الفعل أو السلوك الذي يقوم به الإنسان بانتظام وبدون تفكير تقريباً.

كل واحد فينا عنده مئات العادات بالفعل .. معظمها تشكل بدون وعي .. بعضها ضار وبعضها مفيد .. نسبة كبيرة من أفعالنا خلال اليوم تكون بحكم العادة .. نفعها بدون جهد أو تفكير.

سر قوة العادات في جزئية "**بدون جهد أو تفكير**" .. الأمور التي تعودت عليها لا تحتاج لقوة إرادة لتفعلها .. بالعكس بعض العادات تحتاج قوة إرادة لتتوقف عنها!

مؤلف كتاب "**خارق بالعادة**" يقول:

عندما يعرف الناس أنه يلعب رياضة يومياً .. ويأكل أكل صحي يومياً .. ويقرأ يومياً .. ويشغل على مشاريعه المهمة يومياً .. ينظرون له نظرة انبهار ويقولون أنه شخص عنده قوة إرادة عظيمة .. لكن في الواقع هذا غير صحيح! .. هو ليس لديه قوة إرادة عظيمة ولا شيء، لأن كل هذه الأفعال عادات يومية عنده لا يحتاج لإجبار نفسه عليها! 😊

المؤلف يقول أن العادات هي أفضل وسيلة وربما الوسيلة الواقعية الوحيدة التي قد تجعلك شخص عظيم .. خارق Superhuman .. تجعلك أفضل نسخة ممكنة من نفسك وتعطيك القدرة على إنجاز أقصى ما يمكنك إنجازه في الحياة.

فكر مثلا في الشخصيات التي تعتبرها Superhumans شخصيات عظيمة حققوا إنجازات كبيرة .. سواء في الحاضر أو الماضي .. لو قرأت قصة حياة أي أحد فيهم ستجد العادات جزء أساسي في حياتهم .. تحصيل العلم عندهم عادة لا حدث عارض .. العمل بتركيز على مشاريعهم المهمة عادة لا حدث عارض.

وهذا لأن الأهداف والإنجازات الكبيرة تحتاج وقت طويل من العمل المستمر لكي تتحقق .. الأمور العظيمة لا تتحقق بين يوم وليلة! .. حتى الإنجازات التي تبدو أنها حدثت في وقت قصير، يكون هناك قبلها فترات طويلة من الإعداد واكتساب المعرفة و الخبرات التي تمكن صاحبها من عمل شيء كبير في وقت قصير.

كيف تُمكن العادات من عمل إنجازات كبيرة ؟ .. الإجابة في نقطتين..

الأولى .. إن عمل بسيط بشكل مستمر يجمع في النهاية لنتيجة كبيرة .. وتكلمنا عن هذه النقطة بالتفصيل في أول حلقات البرنامج عندما عرضنا كتاب **The Slight Edge** .. وقلنا إن الأمر يمكن تلخيصه في مقولة "**قليل دائم خير من كثير منقطع**".. لذلك لن نستفيض في هذا النقطة.

الثانية .. وهي التي يكمن فيها سر قوة العادات .. أن العادة تحول السلوك أو الفعل الذي يحتاج لقدر كبير من قوة الإرادة إلى فعل معتاد لا يحتاج قوة إرادة لتفعله!

كلما حولت السلوكيات الإيجابية لعادات كلما وفرت مخزون قوة الإرادة لإنجاز أكبر .. لبناء مشروعك أو حلمك .. لتعلم مهارات جديدة .. لبذل الطاقة لمزيد من الإتقان .. وهكذا .. وهذه أفضل طريقة تزود بها إنجازاتك على المدى القريب والبعيد.

هناك مقولة إنجليزية قديمة تقول:

We are what we repeatedly do

Excellence, then, is not an act, but a habit

شخصياتنا بتمثلها الأفعال اللي بنعملها بشكل متكرر ..
وبالتالي التفوق والنجاح مش حدث عارض .. لكنه عادة!

أتمنى أن أكون قد وضحت أهمية العادات بما يكفي في هذه الفكرة ..

محتاجين نفهم لماذا أصلا بعض السلوكيات تتحول لعادات؟ ..
وما مكونات أي عادة؟

إجابة هذه الأسئلة ستسهل علينا اكتساب العادات الإيجابية والتخلص
من العادات السيئة .. وهذا ما سنعرضه في الفكرة القادمة 😊

أسباب تكون العادة ومكوناتها



السبب الرئيسي في تكون العادات هو أن مخ الإنسان جهاز شديد الكفاءة ويحاول دائماً توفير استهلاك الطاقة بقدر الإمكان. فعندما يراك تكرر سلوك معين يقرر تحويله لعادة حتى لا تفكر فيه كل مرة وبالتالي يوفر الطاقة .. هذه خاصية مهمة جداً في المخ وبودنها ما استطاع الإنسان اكتساب أي مهارة أو خبرة ..

كمثال .. تخيل الطفل وهو يتعلم المشي .. في البداية مخ الطفل يفكر في كل خطوة قبل أن يخطوها .. كيف سيحرك رجله؟ .. أي اتجاه؟ .. حركة باقي الجسم؟ .. وهكذا .. لكن بمجرد أن يتعلم الطفل المشي نتيجة التكرار.. وكأن المخ توقف عن التفكير في تفاصيل كيفية المشي وتجد الطفل يجري ويقفز مثل القرد وهو يفكر في أشياء أخرى تماماً غير المشي. وأكد هذا شيء مطلوب بشدة .. لا أظن أنا أحدنا كان سيتمكن من يتعلم شيء جديد لو كان مخنا لازال يفكر في تفاصيل الأفعال البسيطة .

إذن السبب في تكون العادات هو: أن مخ الإنسان شديد الكفاءة يحول الأفعال المكررة لعادات لكي يوفر الطاقة.

بالنسبة للعادات نفسها مهم أن تعرف أن أي عادة سواء كانت إيجابية أو سلبية .. سواء تشكلت عندك بوعي أو بدون وعي .. لها 3 مكونات أساسية

أول مكون هو الـ Cue/Trigger

والمقصود به الإشارة أو المحفز الذي يجعلك تبدأ في فعل سلوك العادة.. ممكن يكون شيء تراه .. تسمعه.. أو تحس به.

في عادة مثل التدخين مثلاً .. الإشارة أو المحفز ممكن أن يكون الشعور بالزهق أو الملل أو رغبة جسمك في النيكوتين.

في عادة مثل القراءة قبل النوم .. الإشارة أو المحفز ممكن أن يكون رؤيتك الكتاب بجوارك على طاولة السرير.

في عادة مثل تصفح فيسبوك .. الإشارة أو المحفز ممكن أن يكون الشعور بالملل من العمل أو الانتظار في المواصلات .. أو مواجهة صعوبة في العمل أو المذاكرة فتهرب منها لتصفح الفيسبوك.

المكون الثاني من مكونات العادة هو الـ Routine

والمقصود به سلوك العادة نفسه

في عادة التدخين .. الروتين هو أن تخرج سيجارة وتولعها وتدخنها في عادة القراءة قبل النوم .. الروتين هو أن تفتح الكتاب وتبدأ القراءة في عادة تصفح الفيسبوك .. الروتين هو أن تفتح فيسبوك على المتصفح أو على الموبايل وتبدأ في طقوس تصفح التحديثات!

ثالث مكون من مكونات العادة هو الـ Reward

وهو العائد المستحب الذي تحصل عليه من فعل سلوك العادة

في عادة التدخين .. العائد هو إحساس إشباع رغبة الجسم في النيكوتين في عادة القراءة قبل النوم .. العائد هو حالة السعادة بالمعرفة التي تكتسبها وإحساس الرضا عن النفس بأنك تعمل شيء مفيد.

في عادة تصفح الفيسبوك .. العائد هو الكسر المؤقت لحالة الملل التي تحس بها أو الهروب من الشيء الصعب الذي كنت تعمله.

العائد الذي تحصل عليه من فعل العادة هو السر الذي يجعل كثير من العادات السيئة اكتسابها سهل ويجعل كثير من العادات الحسنة اكتسابها صعب .. كيف؟

العادات السيئة، العائد المستحب منها تحصل عليه بسرعة .. مثل الطعام اللذيذ عندما تأكل الوجبات السريعة مثل كنتاكي ومكدونالدز وخلافه. بمجرد البدء في سلوك العادة تحصل على العائد .. مع أول قضة من الساندوتش أو أول نَفَس من السيجارة! .. بينما العائد المستحب من العادات الحسنة عادة ما يكون مؤجل، مثل الصحة الجسدية التي تحصل عليها بعد المحافظة على الأكل الصحي والرياضة لفترة طويلة.

ما يزيد الأمر سوءاً أن أضرار العادات السيئة تكون مؤجلة وبعيدة المدى، المدخن لا يحس بالمرض مباشرة بعد تدخين السيجارة.

ولأن الإنسان بطبعه كائن متعجل .. ربنا قال في سورة الأنبياء:
"خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ -" وفي الإسراء: " .. وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا"

هذا يجعل اكتساب العادات السيئة أسهل .. بالرغم من أن العادات السيئة تجعل الحياة أصعب على المدى البعيد.

ويجعل اكتساب العادات الحسنة أصعب .. بالرغم من أن العادات الحسنة تجعل الحياة أسهل على المدى البعيد

طبعاً العادات الحسنة يكون لها عائد سريع أيضاً بخلاف العائد البعيد .. يعني مثلاً ..

ممارسة الرياضة، بخلاف القوة والصحة الجسدية التي تحصل عليها على المدى البعيد .. هناك عائد تحصل عليه في نفس اليوم الذي تمارس فيه الرياضة وهو حالة النشاط والصفاء الذهني خلال اليوم .. لكن المشكلة إن المبتدئين تركيزهم في البداية يكون على التعب الجسدي الذي تسببه الرياضة .. لأن الإنسان بطبعه يركز على السلبيات أكثر من الإيجابيات .. ولا يحس الشخص بحالة النشاط والصفاء الذهني خلال اليوم غير بعدما يكون جسمه قد تعود على التعب .. وقتها فقط يشعر بالعائد الإيجابي السريع لممارسة الرياضة .. كذلك بالنسبة للأكل الصحي .. الإنسان في البداية يركز على شعور الحرمان من الأكل اللذيذ ولا ينتبه لحالة النشاط البدني بدل حالة الخمول التي كان يسببها الأكل غير الصحي .. وهكذا ..

يعني .. لكي تحس بالعائد القريب والبعيد لأي عادة إيجابية تحتاج للصبر قليلاً إلى أن يحول مخك السلوك الإيجابي لعادة .. وهنا يأتي دور مجاهدة النفس وقوة الإرادة التي تحتاجها في بداية اكتساب أي عادة.

عموماً .. هذه هي مكونات العادة ...

إشارة أو محفز Cue/Trigger .. روتين Routine .. عائد Reward ..

فهنا لأسباب تكون العادة ومكوناتها سيساعدنا بشكل كبير في بناء عادات حسنة والتخلص من العادات السيئة.

مهارة اكتساب العادات



نية التغيير مهمة .. ومهم أن تنوي اكتساب عادة جديدة مفيدة،
لكن النية وحدها غير كافية على الإطلاق بدون عمل!
في الحديث الصحيح .. رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام يقول:

**إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ ،
وَمَنْ يَتَحَرَّ الْخَيْرَ يُعْطَهُ ، وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يُوقَهُ**

والمعنى أن اكتساب الشيء يتم عن طريق ممارسته ..
ولا بد من تحري الخير والسعي إليه .. النية وحدها لا تكفي.
في هذا الجزء سنتكلم بإذن الله عن 8 نقاط تجعلك أقدر على اكتساب
العادات والحفاظ عليها ..

الوقت المطلوب لبناء العادة

1

هناك معلومة مغلوبة مشهورة تقول أن أي سلوك تحتاج لتكراره لمدة
21 يوم حتى يترسخ ويتحول إلى عادة.. هذا الكلام غير صحيح بالمرّة ..

أصل رقم 21 جاء من طبيب نفسي كان مرضاه يستغرقون 21 يوم في
المتوسط حتى يستجيبوا لعلاجهم.. لكن لا علاقة لهذا بالعادات.

بعض الكتب تقول أن السلوك يحتاج 66 يوم حتى يتحول لعادة ..
في الواقع لا أرى أن أي رقم محدد سيكون دقيق! والسبب أن كل عادة
تختلف عن الأخرى. هناك عادات صعب اكتسابها فتحتاج وقت أطول
من العادات السهل اكتسابها .. والبشر أنفسهم وقدراتهم وقوة إرادتهم
تختلف من شخص للآخر.. هذا غير أن البيئة نفسها قد تسهل اكتساب
عادة معينة وقد تصعبها .. والبيئة أيضاً تختلف من شخص لآخر .. لذلك
أي رقم محدد لا أرى أنه سيكون صحيح لكل الناس ..
وقد يُحبط البعض ويتوقف عن المحاولة لو مرت المدة المحددة دون
أن يكون قد اكتسب العادة التي يسعى إليها.

ما يهم أن تعرفه هو أن اكتساب أي عادة يمر بـ 3 مراحل:

1 - **مرحلة المقاومة** .. وهي أول وأصعب مرحلة .. هي المرحلة التي
تحتاج فيها لأكثر قدر من قوة الإرادة ومجاهدة النفس حتى تلتزم
بالسلوك أو العادة الجديدة.

2 - **مرحلة عدم الراحة** .. وفيها يكون تنفيذ العادة ليس بصعوبة
المرحلة الأولى لكنه لازال غير مريح وغير تلقائي .. ولازلت تحتاج لقوة
الإرادة وإن كان بقدر أقل.

3 - **مرحلة التلقائية** .. وهي حين تكون العادة قد ترسخت عندك بشكل
كبير ولا تحتاج لقوة إرادة لكي تحافظ عليها.

طبعاً نحن تجاهلنا هنا فترة الحماس الأولى التي قد تكون عند بعض
الأشخاص حين يبدأون عادة جديدة، لأنها غالباً لا تدوم ..
المهم أن تعرف أنه لا يوجد مدة محددة لاكتساب أي عادة ..
لكن هناك مراحل واضحة لاكتساب أي عادة.

غلطة شائعة يقع فيها كثير من الناس وهي محاولتهم اكتساب أكثر من عادة إيجابية في نفس الوقت .. غالباً ما يتم هذا بدافع الحماس المؤقت نتيجة الاستماع لمحاضرة ما، أو حتى نتيجة أن الشخص نفسه تعب من سلبياته وقرر ينطلق ويغيرها كلها مرة واحدة.

قلنا أن بناء أي عادة يحتاج في أوله لقدر من قوة الإرادة .. وقلنا أن قوة الإرادة عند كل شخص لها مخزون محدود وليس لا نهائي ..

وبالتالي كل عادة جديدة ستستنزف قدر من هذا المخزون وتنهكه .. فطبعي جداً أن الشخص الذي يحاول اكتساب أكثر من عادة في نفس الوقت يتوقف بعد فترة لأنه استنزف قوة إرادته وطاقته بشكل كبير.. وطبعاً من يحاول تغيير كل شيء مرة واحدة عندما يتوقف.. عادة ما يتوقف عن كل شيء مرة واحدة أيضاً!

العادات تُبنى بالتوالي لا بالتوازي ... وراء بعض .. لا مع بعض .. المفروض أن تنتظر حتى نصل لمرحلة التلقائية في عادة معينة قبل الدخول في مرحلة المقاومة لعادة جديدة .. هذا يزيد فرصتك في الالتزام والنجاح في بناء عادات تدوم معاك.

ملحوظة مهمة :

هناك استثناء لهذه القاعدة .. أحياناً قد يفيد محاولة اكتساب أكثر من عادة مع بعض في حالة كون هذه العادات تساعد بعضها البعض! ..
بمعنى؟

هناك عادات معينة لو التزمت بها ستسهل عليك الالتزام بعادات أخرى .. ربما من أفضل الأمثلة على هذا عادات الأكل والنوم والرياضة .. أي تحسن في واحد منهم يسهل ويساعد على التحسن في الاثنى الآخرين..

هناك كتاب جميل اسمه Eat Move Sleep .. كل ..تحرك .. نم

هذا الكتاب يشرح كيف أن هذه الثلاث أمور مرتبطة ببعضها بشدة ومن الأفضل محاولة العمل عليهم وتحسينهم مع بعض. ربما مستقبلاً بإذن الله نعرض هذا الكتاب هنا في البرنامج.

المهم .. لا تحاول اكتساب أكثر من عادة إلا إذا كانت واحدة منهم تسهل وتساعد على الالتزام بالأخرى.

الاستمرارية أهم من النتائج

3

واحد من أكبر الأخطاء التي نقع فيها أثناء محاولة بناء عادة جديدة هو التركيز على النتائج في البداية!

وأنت تبني عادة جديدة يجب أن تعرف أن الاستمرارية هي الأساس .. النتائج الكبيرة سنحصل عليها بالتراكم بعد اكتساب العادة .. لذلك تركيزنا كله في البداية يجب أن يكون على تثبيت السلوك لا النتائج التي نحصل عليها منه .. دعونا نضرب مثال يوضح أكثر

أنت مثلاً قررت اكتساب عادة قراءة 10 صفحات من كتاب مفيد كل يوم .. جميل .. نأتي ليوم ليس لديك مزاج للقراءة.. وهذا بالتأكيد سيحدث مع كل عادة تحاول اكتسابها.. فتقول لنفسك .. لا مشكلة لن أقرأ اليوم الـ 10 صفحات وبكرة أقرأ 20 صفحة! .. غلط! .. غلط! .. غلط!!

هكذا أنت تحاول الانتهاء من قراءة كتاب وليس بناء عادة القراءة اليومية! .. أنت مركز على النتائج لا على اكتساب العادة ..

أثناء بناء عادة يومية حاول بقدر الإمكان وتحت أي ظرف ألا تفوت يوم .. فأنت بهذا تهد أسرع ما تبني .. مثلما قلنا أكيد نفسك ستقاوم العادة الجديدة في أوقات كثيرة وستعطيك إحساس أنك مُرهق أو ليس لك مزاج أو أي سبب آخر يجعلك تتجنب الفعل .. ومخك سيتكفل باختلاق الأعذار التي تبرر لك تجاهل يوم على أساس أن يوم لن يؤثر.. غلط جداً .. لأنه سيؤثر بشدة!

من تناقض الإنسان مع نفسه أنه يهون من تفويت يوم أو يومين على أساس أنها لن تفرق وأنه سيلتزم بعدها عادي .. لكن بعد مرور كم يوم من عدم الالتزام يعتبر نفسه فشل! ويتوقف تماماً! .. كيف كنت تقول أن تفويت الأيام ليس مهم في الأول وبعدها اعتبرته فشل! .. الشيء الوحيد المشترك بين الفكرتين هو أنك في الحالتين تتجنب الفعل!

طيب .. ما الحل في الأيام التي نحس فيها بأننا مرهقين وليس لنا مزاج ؟

أدِ أداء سيء Do A Bad Job

بمعنى؟!!

لو العادة هي قراءة 10 صفحات يومياً .. وحاسس أنك مرهق وغير مركز ولن تقدر .. حاول قراءة ما تقدر عليه .. اقرأ صفحتين من غير تركيز .

ستقول لي: بهذا لن أستفيد منهم!

سأجيبك: لا تركز على النتائج في البداية ركز على ترسيخ العادة.

مثال ثاني.. لو العادة هي ممارسة الرياضة لمدة ربع ساعة يوميا لكن حاسس نفسك تعبان ... البديل .. أن تتمرن لمدة خمس دقائق أو دقيقتين حتى لو بدون القوة اللازمة .. غير مهم

المهم هو ألا تعطي نفسك وعقلك تصريح أن بإمكانه تفويت تنفيذ العادة لو أحس أنه مرهق أو بلا مزاج .. وإلا تأكد أنه سيستخدم هذا التصريح كل يوم ويوهمك أنك متعب وبلا مزاج في كل مرة! لأنها طريقة أسهل على المخ في توفير الطاقة بدلا من بناء العادة!

لا تكافئ العقل الكسول .. Don't Reward A Lazy Mind

طيب ... لو حصل المحذور ورغماً عنك فوتت يوم .. ماذا تفعل؟

تعطي هذه العادة أولوية اليوم التالي قبل أي شيء آخر.. ويفضل لو قمت كنوع من العقاب بزيادة القدر المطلوب فعله من العادة مثلاً حتى تعرف نفسك وعقلك أن تفويت يوم له ثمن!

هناك مثال ظريف في كتاب Superhuman By Habit يقول:

لو كانت العادة التي تحاول اكتسابها هي غسيل الأسنان مثلاً . وفوتت يوم بدون غسلها.. اليوم التالي اغسل أسنانك مرتين وراء بعض! بالرغم من أن غسيل الأسنان مرة ثانية ليس له فائدة إضافية .. لكن الهدف هنا ليس النتائج كثلما قلنا ولكن الهدف هو التأسيس في العقل والنفس أن تفويت يوم له تكلفة لا بد من دفعها.

ملخص هذه النقطة .. الاستمرارية أهم من النتائج

غير مهم القدر الذي ستفعله كل يوم ..
المهم أن تواظب على الفعل كل يوم.

قلنا أن أول مكون من أي عادة هو الـ Cue ..
الإشارة أو المحفز لبدء سلوك العادة .. وقلنا أن المحفز قد يكون شيء
تراه أو تسمعه أو تحس به..

المحفزات التي نراها اسمها Visual Cues .. محفزات بصرية أو مرئية
المحفزات البصرية تعتبر أقوى أنواع المحفزات



هناك تكتيك بسيط منتشر بين ثقافات كثير
وهو ربط خيط على أحد أصابع اليد لكي يذكر
صاحبه بعمل معين .. هذا يُعتبر محفز بصري.

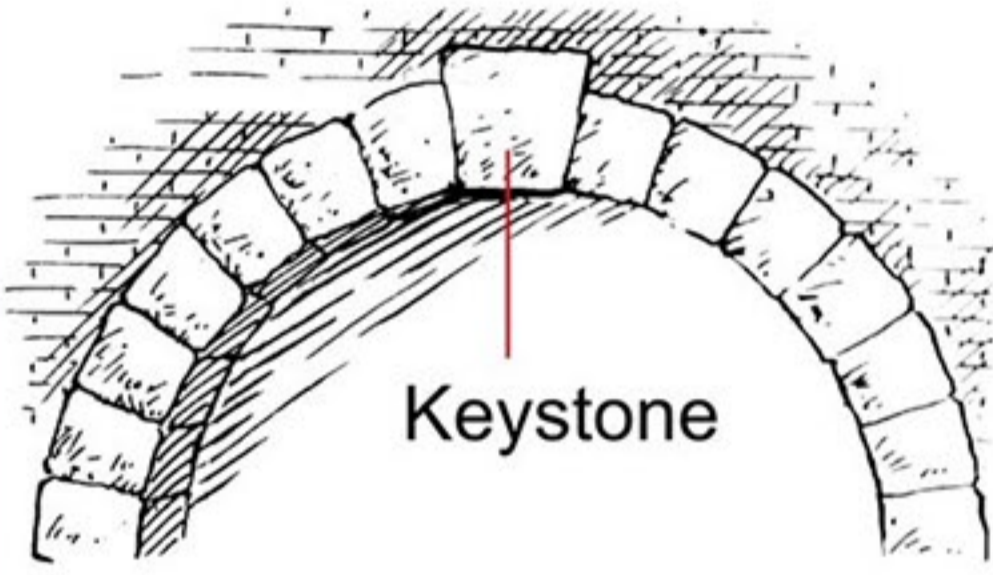
حاول بقدر الإمكان الاعتماد على المحفزات البصرية
أثناء بناء عادة جديدة .. يعني مثلاً ..

في عادة القراءة اليومية .. ضع الكتاب الذي تنوي قراءته في مكان واضح
لك .. يُفضل في المكان الذي ستقرأ فيه بالفعل.

المحفز البصري لن يضمن لك وحده الالتزام بالعادة ..
لكنه بالتأكيد عامل مساعد.

العادة الجوهريّة هي العادة التي لو اكتسبتها ستساعدك في أكثر من جانب من جوانب حياتك وستساعدك على اكتساب عادات إيجابية أخرى.

من أشهر الأمثلة على العادات الجوهريّة هي ممارسة الرياضة والقراءة .. العادات أيضاً تُعتبر عادات جوهريّة وعلى رأسها طبعاً الصلاة!



كلمة keystone تشير للحجر الذي يكون في منتصف القوس في بعض التصميمات المعمارية والذي يعتبر الحجر الممسك بالهيكل، لو أزلته ينهار الهيكل كله!

الفكرة هنا أن العادات الجوهريّة يجب أن يكون لها أولوية في محاولة بناءها أو اكتسابها قبل باقي العادات الأخرى لأنها سيكون لها أكبر تأثير إيجابي على حياتك كما ستساعدك في بناء عادات أخرى لاحقاً.

العادة الجوهريّة قد تختلف من شخص لآخر .. قد تكون عند شخص الصلاة .. وشخص آخر القراءة .. وشخص ثالث تكون أن يعمل على الأمور المهمّة أولاً خلال اليوم قبل أن يشغل نفسه بالأمور غير المهمّة .. أو ممارسة الرياضة أو الإقلاع عن التدخين.

حاول معرفة العادة الجوهريّة بالنسبة لك وركز عليها قبل أي عادة أخرى. **الاستثناء** في حالة كانت العادة الجوهريّة صعبة جداً عليك وأنت ليس لديك بعد الخبرة في بناء العادات .. في هذه الحالة أنصحك بالبدء بعادات بسيطة وبعد اكتسابها ركز على العادات الجوهريّة.

عندما تنوي البدء في بناء عادة جديدة ..
حدد بالظبط **الوقت والمكان والكيفية** التي ستنفذ بها هذه العادة.

كمثال .. نويت بناء عادة القراءة اليومية .. لا تكتفي بقول "من بكرة أبدأ في قراءة 10 صفحات من كتاب مفيد".

الأفضل أن تقول: من بكرة .. قبل النوم .. سأقرأ 10 صفحات من الكتاب الفلاني - وتحدد الكتاب - الذي سيكون موجود بجوار السرير.



بهذا أنت حددت بشكل واضح ومخك رسم صورة للفعل الذي تنوي الالتزام به.. هذا سيجعلك أقدر على الالتزام بالفعل من لو اكتفيت بالنية فقط وتركت التفاصيل لبكرة .. وهذا مثبت بتجارب علمية لن نذكرها اختصاراً للوقت!

تراكب العادات المقصود به ربط عادة جديدة بعادة قديمة مترسخة بالفعل لتسهيل بناء العادة الجديدة. يعني أن تستخدم العادة القديمة كـ Cue .. مؤشر أو محفز لبدء العادة الجديدة!

دعونا نضرب مثال ..

أنت تريد اكتساب عادة ممارسة الرياضة ..
ممكن تستفيد من تراكب العادات بأن تربط
عادة ممارسة الرياضة بعادة أخرى مترسخة
عندك كعادة الاستحمام مثلاً ..
أظن كلنا نستحم أكثر من مرة في الأسبوع!



قبل الدخول للاستحمام يمكنك عمل تمارين

سريعة لمدة 10 دقائق أو ربع ساعة .. مجموعة تمارين سريعة ومجهددة في وقت قصير تستطيع القيام بها.

هناك معلومة تقول أنك تحتاج لإسراع معدل ضربات قلبك - نتيجة الحركة - لمدة نص ساعة على الأقل في الأسبوع .. يمكنك تقسيم هذا الوقت على عدد مرات استحمامك أو حتى تزيد عليه.

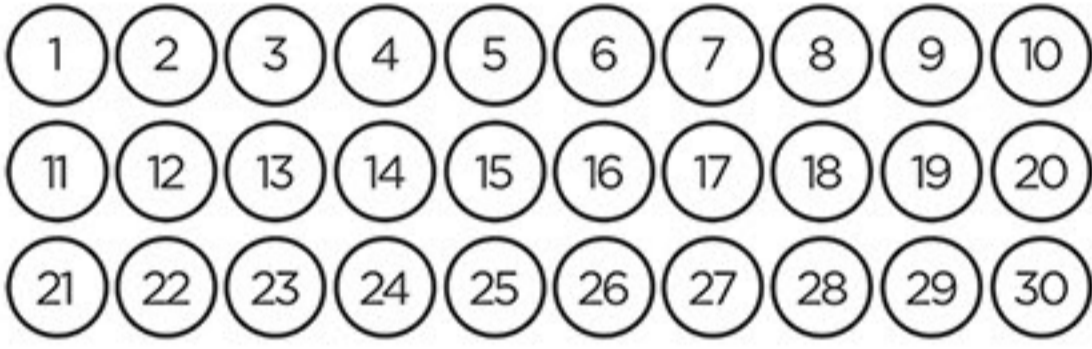
الفكرة هنا أنك ضامن أنك ستأخذ دش بعدها وبالتالي تتخلص من أي عرق أو إرهاق تسببت فيه التمارين.

فكر في العادة التي تريد اكتسابها وكيف يمكن ربطها بأي عادة من عاداتك الحالية .. هذا سيساعدك أكثر على الالتزام بالعادة الجديدة.

من الأمور التي تساعد على الالتزام بأي سلوك جديد هي تتبع وتسجيل تنفيذك لهذا السلوك.

اختر عادة معينة تود الالتزام بها أو التخلص منها .. يُفضل أن تكون عادة يومية .. وتقرر الالتزام بفعالها .. أو عدم فعلها إن كانت عادة ضارة لمدة شهر مثلاً .. 30 يوم

30 days to Habit



تحضر ورقة وتكتب فيها أيام الشهر .. وكل يوم تلتزم فيه بفعل العادة لو كانت حسنة أو عدم فعلها لو كانت سيئة .. تظلل أو تعلم بصح على هذا اليوم .. وتحاول الالتزام بحيث لا تفوت يوم .. وتظلل كل أيام الشهر.

شكل الأيام وهي مُظلمة سيحفزك تكمل حتى لا يكون هناك فجوات ..



والناس التي تفضل الوسائل الرقمية .. هناك تطبيقات كثير جداً لمتابعة العادات .. ادخل على PlayStore أو AppleStore وابحث عن Habit Tracking

ستجد مئات التطبيقات .. أنصحك تختار تطبيق بسيط .. تجنب التطبيقات المزدهمة بالتفاصيل .. ستشتتك بدون داعي!

المهم أياً كانت الوسيلة .. المتابعة والتسجيل من أهم العوامل المساعدة على اكتساب العادات والالتزام بها.

التخلص من العادات الضارة



كثير مما ذكرناه عن اكتساب العادات النافعة يمكنك الاستفادة منه في التخلص من العادات الضارة .. مثل..

- لا تحاول التخلص من أكثر من عادة ضارة في نفس الوقت لأن هذا سيستهلك قدر كبير من قوة الإرادة مثلما قلنا .. إلا طبعاً إذا كان التخلص من عادة معينة يساعد ويسهل التخلص من عادة أخرى، وقتها يمكنك محاولة التخلص من العادتين مع بعض ..

- إن الاستمرارية أهم من النتائج .. لو حاولت تمتنع عن التدخين وجئت في يوم وضعفت أمام سيجارة واحد عزم عليك بها، هذا ليس معناه أن تنهار وتذهب وتشتري علبة كاملة وتدخنها! .. استمر في الامتناع عن التدخين ولا تعتبر الوقوع المؤقت هذا فشل نهائي .. استمر وتابع ..

هذا بالنسبة للنصائح السريعة .. لكن هناك نقطتان يساعدان على التخلص من العادات السيئة بشكل كبير لا بد نتكلم عنهم ببعض التفصيل.

الأولى .. هي التغيير في البيئة

قلنا في حلقة قوة الإرادة أن البيئة هي اليد الخفية التي تشكل سلوك الإنسان. البيئة تشمل المكان الذي تعيش فيه من أول غرفتك لبيتك للشارع للبلد .. بالإضافة للأشخاص .. مثل أفراد أسرتك .. أصحابك .. زملائك في العمل .. إلخ

طبعاً مفهوم أنك ليس لديك مطلق الحرية في تغيير بيئتك، لكن عادة يكون عندنا قدر من الحرية ولو على المستوى الضيق ..

انظر للعادة السيئة التي تريد التخلص منها .. هل هناك أي محفزات بصرية في البيئة حولك تحفزك لفعل هذي العادة .. حاول تغير أو تخفي هذه المحفزات بقدر الإمكان .. يعني على سبيل المثال

لو أنت شخص لديك مشكلة في نهم الطعام وحب الجانك فوود وتريد التخلص من عادات الأكل السيئة هذه.. غير منطقي أبداً تبقى مشترك في صفحات الأكل على فيسبوك أو انستجرام حيث طول اليوم تنشر صور أكل دسم ولذيذ! .. غير منطقي تبقى محمل برامج ترسل لك عروض وخصومات على الوجبات السريعة مثل تطبيق Otlob مثلاً .. كل هذه محفزات قوية تربطك بالعادة السيئة أكثر .. ولا بد أن تتخلص منها حتى تتمكن من التخلص من هذه العادة السيئة.

وبالنسبة للأشخاص .. هناك سبب قوي يجعل الدين يشدد على الصلحة الصالحة .. مهما ادعيت من قدرة على عدم التأثر بهم .. ستتأثر! .. لا داعي للمكابرة .. حتى الأجانب يقولون:

You're The Average Of The Five People You Spend The Most Time With

يعني شخصيتك هي تقريبا متوسط أكثر خمس أشخاص تقضي وقت معاهم .. إن كان هناك صديق يُصعّب عليك التخلص من عادة سيئة إذن تخلص من هذا الصديق قبل التخلص من العادة! .. أنا لا أطلب منك أن تكون نذل! إنما أطلب منك أن تكون واعي .. أشخاص كثير مجتهدين ضيعهم أصدقاء السوء .. وصديق السوء هذا ليس بالضرورة شخص مُجرم أو مُدمن .. كافي جداً أن يكون شخص مُستهتر أو مُحبط!

سأذكر هنا مثال أراه كثيراً جداً .. الصديق الذي عندما يراك تحاول عمل تغيير إيجابي يهزأ بك .. طبعاً هو يقول أنه يمزح ولا يتكلم جد لكن كلامه يصعب عليك التغيير .. ويضعك تحت ضغط إما ألا تقضي وقت معه.. أو تتوقف عن التغيير.. في هذه الحالة أتمنى أن يكون اختيارك هو الإصرار على التغيير مع تجنب هذا الصديق.

ومن فضلك لو كنت أنت هذا الشخص.. الشخص الذي يهزأ من صديقه عندما يراه يحاول عمل حاجة صح من فضلك توقف عن هذا السلوك البائس.. ولا تقول أنك تمزح .. مزاحك سخي وتأثيره سلبي على الناس .. وكثير منه يكون ناتج عن عقدة نقص وغيره مستترة .. تعلم أن تقل خيراً أو لتصمت! .. الصديق المفروض أن يدعم صديقه ويساعده لا أن يكون عقبة في طريقه!

المهم .. خلاصة هذه النقطة هي أنك تغير في البيئة بالشكل الذي يسهل عليك التخلص من العادة السيئة ويصعب عليك فعلها .. سواء كان هذا التغيير في الأماكن أو الأشخاص أو الأشياء التي تمتلكها.

الثانية .. استبدال عادة سيئة بعادة حسنة

من أفضل الطرق للتخلص من عادة سيئة هو استبدالها بعادة حسنة .. قلنا أن أي عادة تتكون 3 عناصر ..

محفز cue .. سلوك العادة نفسه Routine .. عائد Reward

فكرة الاستبدال هنا معناها أن تحافظ على نفس المحفز Cue .. لكن أن تستبدل الروتين .. بشكل يجعلك تحصل على عائد مشابه لعائد العادة السيئة لو أمكن أو أي عائد آخر مستحب .. دعونا نضرب مثال..

كثير منا للأسف تشكل عنده عادة تصفح الموبايل قبل النوم ..
هذه العادة سيئة لأنها تسبب الأرق بسبب ضوء الشاشة الذي يجعل
حواسك مُرتبكة بين وقت الليل ووقت النهار .. وهذا بسبب ما يسمى
بالضوء الأزرق الذي يخرج من الشاشة ويحفز مناطق معينة في المخ ..
وبالرغم من أن بعض التطبيقات تعطيك إمكانية تغيير درجة لون
الشاشة لكي تتجنب الضوء الأزرق لكن هذا لا يمنع الضرر بشكل كامل.

كما أن الحاجة التي تتصفحها غالباً ما تكون سوشيال ميديا، تُملئ
دماغك بأخبار وصور تشوش على مخك الذي يحتاج أن يكون في حالة
صفاء حتى تنام ..

قلنا في الحلقة الماضية أن الأرق وقلة النوم من العوامل التي تؤثر على
قوة الإرادة خلال اليوم وبالتالي تؤثر على إنتاجيتك وتركيزك بشكل سلبي.

لو أردنا التخلص من هذه العادة قد يكون من الأفضل أن نستبدلها
بعادة القراءة قبل النوم .. المؤشر سيكون دخولك السرير .. السلوك بدل
من أن يكون أن تمسك الموبايل وتبدأ في التصفح .. سيكون أن تمسك
الكتاب وتبدأ بالتصفح أيضاً .. لكن تجنب قراءة أي مادة علمية صعبة أو
روايات الألغاز البوليسية التي قد تجعلك مستيقظ طوال الليل (:)

مثال ثاني .. ممكن أن تستبدل أكل التسالي غير الصحية بالفواكهة
المجففة مثلاً .. وقلنا أن جوجل بدأت تفعل هذا في فروعها لكي تقلل
استهلاك الموظفين للحلوى غير الصحية.

هتان النقطتان .. تغيير البيئة، واستبدال العادة السيئة بعادة حسنة
يساعدان بشكل كبير على التخلص من العادات السيئة ..

هذه كانت الأفكار التي اخترتها لعرض موضوع بناء العادات
أتمنى أن تكون المعرفة التي قدمناها مفيدة ولو للبعض في تغيير
حياتهم للأفضل

أرجو ممن استفاد من الموضوع أن يشاركه ولا يحرم غيره من الفائدة



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



إعداد/ علي محمد علي

entagia.com/books

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com