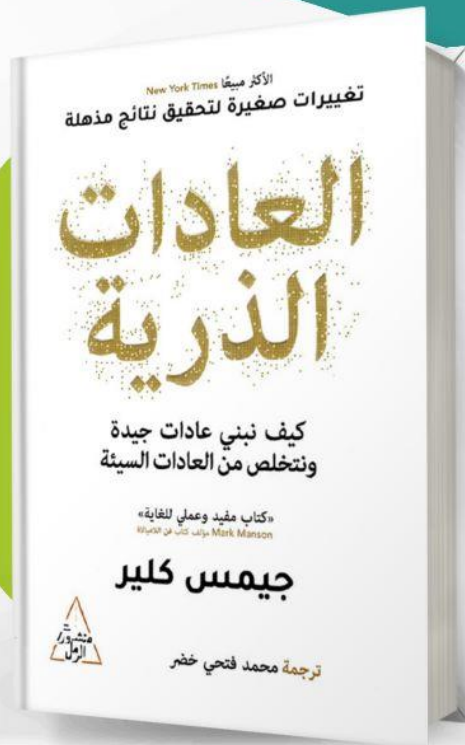


تلخيص كتاب العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليز

تلخيص : د. يوسف الهاجري



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

@aboaad12030



تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

المقدمة

- الذرة: "مقدار شديد الضآلة من الشيء أو الوحدة المنفردة غير القابلة للاختزال من نظام أكبر، وهي مصدر لطاقة أو قوة هائلة"
- العادة: "سلوك أو ممارسة روتينية تؤدي بانتظام وفق استجابة أوتوماتيكية لموقف معين"
- عرض خطة تدريجية لبناء العادات الحسنة
- مجالات الكتاب: علم الأحياء - علم الأعصاب - الفلسفة - علم النفس
- العمود الفقري للكتاب هو نموذج العادات ذو الأربع خطوات: "الإشارة - التوق - الاستجابة - المكافأة"
- تقديم نموذج متكامل من العلوم المعرفية والسلوكية
- السلوك البشري آخذ في التغيّر على الدوام غير أن هذا الكتاب معنيٌّ بما لا يتغير





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل الأول: القوة المدهشة للعادات الذرية

لماذا تحقق العادات البسيطة farkاً كبيراً؟

- العادات هي الفائدة المركبة للتحسن الذاتي
- تحسن 1٪ أفضل يومياً لمدة عام 37
- الوتيرة البطيئة للتحويل في جعل العادات السيئة تتسلل إليك بسهولة
- الأهم أن يتجه مسار عاداتك نحو الصواب، وليس حجمه الحالي
- الزمن يعظم الهامش بين النجاح والفشل

التراكمية الإيجابية والسلبية

التراكم السلبي

- 1- تراكم الضغوط: استمرار الضغوط -ولو كانت بسيطة- يسبب مشكلات صحية خطيرة
- 2- تراكم الأفكار السلبية: الحكم على نفسك والآخرين بأوصاف قبيحة سيجعل هذه الأوصاف حقيقة
- 3- تراكم الحنق: الغضب المشحون والدفين

التراكم الإيجابي

- 1 - تراكم الإنتاجية: كلما زاد عدد المهام التي تستطيع القيام بها من دون تفكير تحرر عقلك للتركيز على نطاقات إضافية أخرى
- 2 - تراكم المعرفة: الالتزام بالتعلم مدى الحياة يمكن أن يغير حياتك تماماً
- 3- تراكم العلاقات: كلما ساعدت غيرك أراد غيرك أن يساعدك





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

مرحلة القدرات الكامنة

- الإنجازات الكبيرة تأتي من بدايات بسيطة
- الحاجة إلى مرور وقت لتحقيق النتائج
- انس الأهداف وركز على الأنظمة
- النتائج تتحقق من خلال الأنظمة الموضوعة لأجل الأهداف
- الأهداف معنوية بالنتائج التي تريد تحقيقها، أما الأنظمة فهي معنوية بالعمليات التي تؤدي إلى تحقيق النتائج
- الأهداف مفيدة في تحديد الاتجاه، غير أن الأنظمة هي أفضل ما يحقق التقدم
- تظهر المشكلات حين تقضي وقتاً أكثر للتفكير في النتائج والأهداف، ووقتاً أقل في تصميم أنظمتك

مشكلات النظر فقط في الأهداف

- الراحون والخاسرون لهم الأهداف عينها
- تحقيق الهدف تغير لحظي فقط
- الأهداف تحد من سعادتك بخلاف الأنظمة التي تجعل سعادتك مستمرة
- الأهداف تتعارض مع التقدم الطويل الأمد





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليز

الفصل الثاني: كيف تشكل العادات هويتك (والعكس بالعكس)؟

أسباب صعوبة تغيير العادات

- محاولة تغيير الأشياء وليس الأشياء المطلوب تغييرها
- محاولة تغيير العادات بالطريقة الخطأ

مستويات التغيير

العمليات هي ما تفعله



النتائج هي ما تحصل عليه



الهوية هي ما تؤمن به



سلوكيات خاطئة عند تغيير العادات

- معظم الناس يبدؤون عملية تغيير عاداتهم بالتركيز على ما يريدون تحقيقه (أي النتائج)
- معظم الناس لا يفكرون في تغيير الهوية حين يشرعون في محاولة التحسن
- نسيان وتجاهل المعتقدات والافتراضات التي تشكل الأنظمة وتحقق النتائج
- أعمال غير متوافقة مع الذات
- عدم التفريق بين القول: "أريد شيئاً ما - أنا أؤمن بشيء ما"
- ضعف الفخر بالهوية
- العيش في السبات الإدراكي واتباع أعمى للمعايير المرتبطة بالهوية
- ضعف التعلم





تلخيص كتاب العادات الذرية (تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

عمليات تغيير الهوية

- حدد نوعية الشخص الذي تريد أن تكونه
- أثبت هذا لنفسك عبر المكاسب البسيطة

الفصل الثالث: كيف تبني عادات أفضل في أربع خطوات بسيطة؟

- "العادات هي حلول موثوق بها لمشكلات متكررة في بيئتنا" جيسون هرينا
- العادات اختصارات عقلية مكتسبة من واقع الخبرة
- العقل الواعي يعد عنق الزجاجة بالنسبة إلى الدماغ
- العادات تقلل الجمل الإدراكي وتحرر القدرة العقلية
- العادات لا تقيد الحرية، بل هي تخلقها

كيفية عمل العادات (الخطوات)



المكافأة

- الأفعال التي تُشبع الرغبات
- تقدم لك الإشباع والتحرر من التوق



الاستجابة

- العادة الفعلية
- فكرة أو فعل
- الاعتماد على التحفيز والقدرة



التوق

- قوة تحفيزية
- عادة
- كل توق مرتبط برغبة في تغيير حالتك



الإشارة

- تنبّه الدماغ
- مؤشر أول





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

تعليقات حول خطوات عمل العادة

- أفضل وصف للمراحل الأربع هو: حلقة العادات
- الإشارة تحفز التوق، والتوق يدفعنا للاستجابة، والاستجابة تقدم لنا المكافأة
- تعمل الأربع خطوات بطريقة متواصلة متكررة
- يمكن تقسيم الخطوات الأربع إلى قسمين: مرحلة المشكلة (الإشارة-التوق)، مرحلة الحل (الاستجابة والمكافأة)
- السلوك مدفوع بالرغبة في حل مشكلة ما

القوانين الأربعة لتغيير السلوك (بناء عادة حسنة)

- اجعلها واضحة (الإشارة)
- اجعلها جذابة (التوق)
- اجعلها سهلة (الاستجابة)
- اجعلها مشبعة (المكافأة)

القوانين الأربعة لتغيير السلوك (تخلص من عادة سيئة)

- اجعلها خفية (الإشارة)
- اجعلها غير جذابة (التوق)
- اجعلها صعبة (الاستجابة)
- اجعلها غير مشبعة (المكافأة)





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل الرابع : القانون الأول / اجعلها واضحة

- الدماغ يقوم بدور عظيم بصورة أوتوماتيكية، فأنت أكثر بكثير من ذاتك الواعية
- الإشارات التي تحفز عادتنا تصير شائعة للغاية وربما غير مرئية تماماً
- أهمية البدء بعملية تغيير السلوك بالوعي
- قبل بناء عادات جديدة نحتاج إلى السيطرة على العادات الحالية
- "إلى أن تتمكن من جعل اللاوعي واعياً سيوجه حياتك بشكل صحيح" كارل يونغ

أسلوب الإشارة والنداء

- منظومة صُممت لتقليل الأخطاء
- يرفع مستوى الإدراك من اللاوعي إلى الوعي
- تُعزى الإخفاقات في الأداء إلى افتقار الوعي بالذات

كيفية الحفاظ على الوعي بما نفعله

- إستراتيجية: الإشارة والنداء
- إستراتيجية: استخدام بطاقة تسجيل العادات
- اكتب جميع العادات وحدد أمامها (حسنة - سيئة - محايدة)
- الهدف هو ملاحظة العادات التي تقوم بها
- راقب أفكارك وأفعالك دون إصدار أحكام عليها في داخلك
- الخطوة الأولى هي مراقبة العادات





تلخيص كتاب العادات الذرية (تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل الخامس: الطريقة المثلى لبدء عادة جديدة

- نية التنفيذ: (خطة تضعها مسبقاً بشأن وقت ومكان العمل)
- أهم إشارتين هما: الزمن والمكان
- نيات التنفيذ فعالة للغاية في التمسك بالأهداف
- الأشخاص الذين يضعون خطة محددة بشأن توقيت ومكان تنفيذ العادة من الأرجح أن يُقدِّموا على فعلها
- نية التنفيذ تزيل تماماً أية أفكار ضبابية على غرار (أريد - سأفعل...)
- الافتقار إلى الوضوح هو الحقيقة وليس التحفيز
- لتطبيق إستراتيجية نية التنفيذ عليك بقول: سوف أؤدي "السلوك" في "الوقت" وفي "المكان"
- إذا كان لديك أمل فسيكون لديك سبب للإقدام على الفعل
- عليك أن تقول "لا" للأشياء التي تعيق تقدمك
- اجعل الوقت والمكان واضحين تماماً

إستراتيجية تكديس العادات (خطة لفحص عاداتك)

- تكديس العادات: هو تحديد عادة حالية تقوم بها فعلياً كل يوم، ثم تلتحق بها السلوك الجديد المنشود
- يتم الربط بالزمن والمكان، وأيضاً بالعادة الحسنة القديمة
- يزيد من احتمالية التزامك
- إدخال سلوكيات جديدة في منتصف روتينك الحالي
- من الجيد الربط بالعادات المتكررة يومياً وليس الأسبوعية أو الشهرية
- اجعلها واضحة تماماً





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل السادس:

التحفيز مبالغ في أهميته في حين أن البيئة تهم أكثر

- البيئة هي اليد الخفية التي تشكّل السلوك الإنساني
- العالم من حولنا يغيّرنا، وكل عادة تعتمد على السياق الذي أنت موجود فيه
- نؤدي كثيراً من الأفعال التي لا تتشكل بدوافع وخيارات هادفة
- الجهاز العصبي الشعوري في البشر يتحكم في عملية الإدراك
- إدراك العالم من خلال الرؤية والصوت والشم واللمس والتذوق
- أقوى القدرات الشعورية البشرية قاطبة هو الإبصار إذ يتخصص نحو 10 مليون مستقبل شعوري من أصل 11 مليون مستقبل شعوري في عملية الإبصار

كيف تصمم بيئتك من أجل النجاح

- من الأرجح ملاحظة الإشارات البارزة
- انشر المحفزات في أنحاء بيئتك
- احرص على أن تكون أفضل الخيارات هي الخيارات الأكثر وضوحاً أمامك
- لا تجعل عادتك مرتبطة بمحفز واحد وإنما بالسياق الكامل المحيط بالسلوك
- السلوكيات لا تتحدد من واقع الأشياء الموجودة في البيئة وإنما بفعل علاقتنا معها
- البيئة مليئة بالعلاقات مع الأشياء
- تجنب خلط سياق كل عادة بسياق عادة أخرى قدر الاستطاعة
- كلما كانت البيئة مستقرة وقابلة للتنبؤ بها كانت سلوكياتك كذلك





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل السابع: سرّ ضبط النفس

- يمكن كسر العادة لكن من الصعب نسيانها
- إستراتيجية مقاومة الإغراء غير فعالة
- أفضل طريقة للتخلص من عادة سيئة هو تقليل تعرضك إلى الإشارات التي تتسبب فيها
- اجعل الإشارات خفية أمام العادات السيئة
- ضبط النفس إستراتيجية قصيرة المدى وليست طويلة المدى

الفصل الثامن: كيف تجعل العادة لا تقاوم؟ (اجعلها جذابة)

- البشر عرضة للوقوع في أسر النسخ المضخمة من الواقع
- إذا كنت تريد زيادة فرص تنفيذ سلوك ما فأنت بحاجة إلى أن تجعله جذاباً
- لا يمكن تحويل كل عادة إلى مثير فوق طبيعي لكن بوسعنا جعلها أكثر إغراء

حلقة FEEDBACK المدفوعة بالدوبامين

- العادات عبارة عن حلقة إعادة مدفوعة بالدوبامين، وكل سلوك يؤدي إلى تشكل العادات مرتبط بمستويات أعلى من الدوبامين
- الدوبامين يؤدي دوراً محورياً في كثير من العمليات العصبية
- الدوبامين لا يُفرز فقط عند الشعور بالمتعة، بل يُفرز عند التوقع بشعور المتعة
- كلما زاد التوقع زادت دفعة الدوبامين
- توقع المكافأة وليس الحصول عليها هو ما يحفزنا على الفعل
- إستراتيجية تجميع المغريات لها دور مهم





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

كيفية استخدام إستراتيجية جميع المفريات من أجل جعل عاداتك أكثر جاذبية

- إستراتيجية جميع المفريات: ربط فعل تريد تنفيذه بفعل آخر أنت بحاجة إلى تنفيذه
- من الأرجح أن تجد السلوك جذاباً إذا أتاحت لك فرصة القيام بأحد أشياءك المفضلة في الوقت ذاته
- مبدأ بريماك: "السلوك الأكثر ترجيحاً سيعزز السلوك الأقل ترجيحاً"
- الجمع بين إستراتيجيتي تكديس العادات + جميع المفريات

الفصل التاسع: دور الأسرة والأصدقاء في تشكيل عاداتك
يفضل البشر العيش في مجموعات

محاكاة مجموعتين على وجه التحديد

محاكاة المقربين

1. كلما اقتربت من الآخرين كان من الأرجح أن تحاكي عاداتهم
2. الانضمام إلى ثقافة يكون فيها سلوكك المنشود هو السلوك الطبيعي
3. وجود شيء مشترك بينك وبين المجموعة





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليز

محاكاة الأقوياء

1. يسعى البشر خلف السلطة والوجاهة والمكانة
2. ننجذب إلى السلوكيات التي تُكسبنا الاحترام والإقرار والإعجاب
3. نحاول محاكاة سلوك الأشخاص الناجحين لأننا نرغب في تحقيق النجاح لأنفسنا
4. التشجيع على تجنب السلوكيات التي من شأنها أن تقلل من مكانتنا
5. نميل للعادات التي تحظى بالمديح وقبول الثقافة

الفصل العاشر: كيف تجد مسببات عاداتك السيئة وتصلحها؟

دوافع كامنة

- غير تفكيرك
- حفظ الطاقة
- الحصول على الطعام والشراب
- العثور على الحب والتناسل
- الاتصال والارتباط بالآخرين
- الحصول على الرضى والقبول الاجتماعي
- تقليل عدم اليقين
- تحقيق المكانة والهيبة





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

مصادر التوق

- تجسيد محدد لدافع عميق
- العادات قائمة على الارتباطات
- السبب وراء العادات هو في الحقيقة التنبؤات التي تسبقها
- التنبؤات تقود إلى المشاعر
- التوق: هو الشعور بأن ثمة شيئاً ينقصك
- الرغبة: هي الفارق بين موضعك الحالي والموضع الذي تريد أن تكون فيه مستقبلاً
- التوق المحدد الذي تشعر به والعادات التي تؤديها كل ذلك في الواقع محاولات لإشباع دوافعك الأساسية الكامنة
- كلما نجحت عادة ما في إشباع دافع ما تولّد التوق إلى تكرارها مجدداً

كيفية برمجة الدماغ للاستمتاع بالعادات الصعبة؟



اربط عاداتك
بشيء تستمتع به



إعادة صياغة عاداتك
بالتشديد على المنافع
بدلاً من المضار



بدّل (يجب أن تفعل)
إلى (تحصل على
فرصة)



ربطها بخبرات إيجابية





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل الحادي عشر: سر ببطء لكن ليس إلى الخلف مطلقاً

- "المثالية عدو الجودة"
- هناك فرق بين الفعل والحركة: فالفعل يحقق نتيجة، والحركة لا تحقق الفعل
- نقوم بالحركة لأنها تحقق تقدماً من دون مخاطرة بالفشل لعدم وجود الفعل
- من السهل أن تظل في حالة حركة وتقنع نفسك بها
- الحركة تجعلك تشعر بإنجاز الشيء لكن في الحقيقة أنت فقط تستعد لإنجازه
- أنت بحاجة إلى البدء في الممارسة

مقدار الوقت لبناء عادة جديدة

- كلما كررت الفعل تغيّرت بنية الدماغ على نحو يجعلها قادرة على النشاط بكفاءة
- "التأييد الطويل المدى": يعني تقوية الروابط بين الخلايا العصبية في الدماغ استناداً إلى أنماط النشاط الحديثة
- السؤال الأفضل: ما مقدار التكرار الذي يتطلبه بناء عادة جديدة؟
- مقدار الوقت الذي تمضيه في ممارسة العادة ليس مهماً بقدر عدد مرات ممارستها





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل الثاني عشر: قانون الجهد الأقل

- ينجذب الناس للخيار الذي يتطلب أقل قدر من العمل
- الفعل المتحقق: هو الذي يقدم لنا أكبر قيمة في مقابل أقل جهد
- كلما كانت العقبة أكبر أو العادة أصعب صارت المعاناة للوصول إليها أكبر
- كلما جعلت عاداتك الحسنة أكثر ملاءمة سيكون من المرجح الالتزام بها

كيفية تحقيق المزيد بجهد أقل

- بذل الجهد الأكبر لكن مع زيادة التوتر
- التخلص من العوائق لتسهيل العادات
- ممارسة تصميم البيئة وتحسينها لكي تجعل الأفعال أسهل
- تقليل الصعوبات
- إستراتيجية "الإضافة عن طريق التقليل"
- خلق بيئة يكون فيها فعل الشيء الصحيح من أسهل ما يمكن





تلخيص كتاب العادات الذرية (تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

تجهيز البيئة من أجل الاستخدام المستقبلي

- الاستعداد المسبق
- التنبؤ المبكر
- تصعيب العادات السيئة
- كلما زادت الصعوبة قلّ احتمال حدوث العادة
- القدر الضئيل من الصعوبة يكفي لمنع السلوك غير المرغوب فيه
- قم بزيادة الصعوبات أمام العادات السيئة

TEAM WORK CONCEPT



أبو عادل



تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليز

الفصل الثالث عشر:

كيف تتوقف عن التسويف باستخدام قاعدة الدقيقتين؟

تجهيز البيئة من أجل الاستخدام المستقبلي

- تحدث نسبة 40٪ إلى 50٪ من أفعالنا اليومية بحكم العادة
- العادات خيارات أتوماتيكية تؤثر على القرارات الواعية التي نتخذها
- السيطرة على اللحظات الحاسمة خلال اليوم لها أهمية كبيرة
- عليك إرساء المعايير قبل القيام بالتحسين

قاعدة الدقيقتين

- ابدأ بشيء بسيط للغاية
- اجعل نسخة من العادة لا تتجاوز دقيقتين
- اصنع "عادة مفتاحية" تسهل عليك البدء
- صنف أهدافك بترتيب
- الهدف إتقان قاعدة البدء
- انخرط في العادة لمدة دقيقتين ثم توقف
- تفيدك الدقيقتان في تعزيز هوية العادة
- ابدأ بـ "تشكيل العادات"
- حوّل بداية العملية إلى طقس محدد
- إرساء المعيار قبل التحسين





تلخيص كتاب العادات الذرية (تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل الرابع عشر: كيف تجعل العادات الحسنة حتمية والعادات السيئة مستحيلة؟

- القانون: اجعل العادات السيئة صعبة
- أداة الالتزام خيار من خيارات تصعيب العادات السيئة
- تغيير المهمة نفسها
- اجعل القيام بالأمر السيئ عديم الجدوى
- الطريقة المثلى لمنع أي سلوك مستقبلي هي أتمتة عاداتك





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

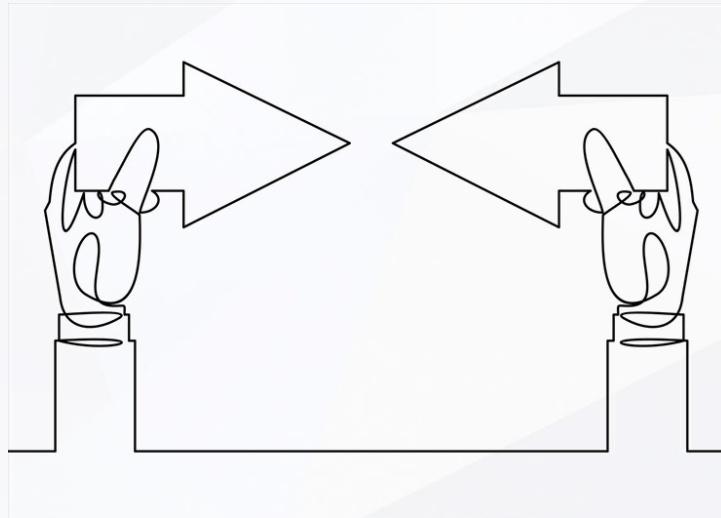
المؤلف: جيمس كليير

الفصل الخامس عشر: القاعدة الرئيسية لتغيير السلوك

- من الأرجح تكرر العادات السلوكيات حينما تكون التجربة مشبعة
- قاعدة تغيير السلوك: "نحن نكرر السلوك الذي نُكافأ عليه ونتجنب السلوك الذي نُعاقب عليه"
- المشاعر الإيجابية تنمي العادات والمشاعر السلبية تدمرها
- البحث عن الإشباع الفوري

التعارض بين المكافآت الفورية والمؤجلة

- كثير من العوائد مؤجلة وليست فورية مثل الراتب والزراعة أو الأمراض
- فردريك باستيا "غالباً النتيجة الفورية الممتعة تسبب تبعات لاحقة كارثية والعكس صحيح"
- ندفع تكلفة العادات الحسنة في الحاضر في حين ندفع تكلفة العادات السيئة في المستقبل





تلخيص كتاب العادات الذرية (تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل السادس عشر: كيف تواظب على العادات الحسنة كل يوم

- متعقب العادات: وسيلة لقياس التزامك بالعادة من عدمها
- استخدم التقويم مع وضع علامة على كل يوم تلتزم فيه بروتينك المعتاد

فوائد تعقب العادات

- الوضوح الذي يخلق إشارة بصرية بإمكانها أن تذكرك مباشرة بالفعل
- الجاذبية فتحفرك لأنك ترى التقدم المتحقق
- الإشباع بالتقدم الفعلي في تحقيق اللحظات الناجحة

كيف يمكن جعل التعقب سهلاً؟

- بأن تكون عملية القياس أتوماتيكية
- اقتصر التعقب اليومي على أهم عاداتك
- تسجيل كل عملية قياس بعد حدوث العادة مباشرة

كيف تتعافى سريعاً حين تنقطع سلسلة عاداتك؟

- العودة سريعاً لتنفيذ العادة
- قاعدة فاشلة: "كل شيء أو لا شيء"
- افعل الشيء ولو جزءاً منه
- قانون جودهارت: "حين يصير المعيار هدفاً فإنه لا يعود معياراً جيداً"
- أهمية وضع عملية تعقب العادات في إطارها الصحيح
- لا تنقطع مرتين عن العادة وحاول العودة سريعاً





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل السابع عشر: كيف يمكن لشريك في المسؤولية أن يغيّر كل شيء؟

- كلما كانت التبعات مباشرة وواضحة وملموسة وفورية كان من الأرجح أن تؤثر في سلوك الفرد
- كلما كانت التبعات عامة ومبهمة وغير ملموسة ومتأخرة كان من غير المرجح أن تؤثر في سلوك الفرد
- استخدم عقد العادة
- اجعل معك شريكاً في المسؤولية





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل الثامن عشر:

كيف تنتقل من كونك جيداً فحسب إلى كونك عظيماً بحق؟ (أساليب متقدمة)

- السر وراء تعظيم احتمالات نجاحك هو اختيار مجال المنافسة المناسب
- يولد الجميع بقدرات مختلفة خاصة به أو بجينات لا يمكن تغييرها بسهولة
- الكفاءة تعتمد على السياق والبيئة
- لكي تكون عظيماً من المهم اختيار الموضع الصحيح المناسب لك ثم التركيز عليه
- الجينات تحدد نطاقات الفرص
- "توجيه جهودك نحو النطاقات التي تستثيرك وتتوافق مع مهاراتك الطبيعية طريقك للنجاح" جيمس كليير

كيف تؤثر شخصيتك على عاداتك؟

- الجينات تعمل أسفل سطح كل عادة من عاداتك





تلخيص كتاب العادات الذرية (تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

السمات الشخصية الخمس الكبرى

الاضطراب

1. قلق
2. حساسية
3. واثقة
4. هادئة

اللفظ

1. ودودة
2. رحيمة
3. صعبة المراس
4. منفصلة شعورياً

التخالط

1. منفتحة ومتحفظة
2. حيوية ومنعزلة
3. انبساطية وانطوائية

الاجتهاد

1. منظمة
2. ذات كفاءة
3. تلقائية
4. متساهلة

الانفتاح للتجارب

1. فضولية
2. مبتكرة
3. حذرة

كيف تعثر على طريقة تكون فيها الاحتمالات لصالحك؟



- اجعلها سهلة
- التجربة والخطأ حتى تقع على العادة الصحيحة
- مواصلة الاستكشاف
- مقدار تحملك للألم
- فعل الأشياء بصورة طبيعية

كيف تستغل جيناتك أفضل استفلال؟

- التركيز على قدراتك وليس المقارنة بالآخرين
- بذل الجهد المطلوب
- اختيار السلوكيات التي تتوافق مع شخصيتك ومهاراتك
- الجدية في القيام بالأشياء





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الفصل التاسع عشر:

قاعدة جلوديك (كيف تحافظ على الدافعية في الحياة والعمل؟)

- الإجابة: العمل على مهام ذات صعوبة مقبولة
- الدماغ البشري يحب التحديات بشرط وقوعها في منطقة الصعوبة المثالية
- -قاعدة جو لديلوكس: البشر يشعرون بذروة التحفيز حين يعملون على مهام تقع تماماً على حدود قدراتهم الحالية على نحو لا تكون فيه شديدة الصعوبة ولا شديدة السهولة، بل مناسبة تماماً
- عند ترسخ العادة من المهم الاستمرار في التقدم بطريق بسيطة

حالة التدفق

- التحسينات البسيطة بعد تحقيق قاعدة جو لديلوكس
- الوصول إلى المنطقة الصحيحة بانغماسك تماماً في النشاط
- يجب أن تكون المهمة أصعب بنسبة 4٪ من قدراتك الحالية
- أهمية أن تظل السلوكيات جديدة لكي تواصل الشعور بالانجذاب والإشباع

كيف تحافظ على تركيزك حين تشعر بالملل وأنت تعمل على تحقيق أهدافك؟

- القدرة على التغلب على مشاعر الملل والإحباط
- الأشخاص الناجحون يجدون طرقاً لمواصلة العمل رغم مشاعر الملل
- التهديد الأكبر للنجاح ليس الفشل وإنما الملل
- "المكافأة المتفاوتة: وسيلة فعالة لتعزيز التوق الذي نشعر به بالفعل"





تلخيص كتاب العادات الذرية (تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

- نحتاج إلى قدر كاف من "المكاسب" كي نشعر بالإشباع وإلى قدر كاف من "الافتقار" كي نشعر بالرغبة
- في رحلة التحسين الذاتي: عليك أن تحب الملل وتتعايش معه
- مغالبة الذات هو ما يُحدث الفارق بين الشخص المحترف (روتين يومي) والهاوي (التقلبات توقفهم)
- "السبيل الوحيد إلى تحقيق التفوق هو أن تُفتتن على الدوام بممارسة العمل نفسه مراراً وتكراراً" جيمس كليير

الفصل العشرون: الجانب السلبي لبناء عادات حسنة

- تبني العادات أساس الإتيقان
- كل عملية تكرار تؤدي إلى زيادة في الطلاقة والسرعة والمهارة
- تصبح أقل انتباهاً للتغذية الراجعة ومن الأسهل السماح للأخطاء بالحدوث
- إيجابي: تستطيع القيام بالأمر من دون تفكير
- سلبي: تعتاد القيام بالأمر وتتوقف عن الانتباه إلى الأخطاء البسيطة
- العادات + التدريب المتأنّي = الإتيقان
- الإتيقان هو التركيز على عنصر النجاح الأساسي وتكراره إلى أن تصبح المهارة شيئاً غريزياً ثم استخدام العادة الجديدة لتكون أساساً للتقدم في منطقة جديدة
- ضرورة البقاء واعياً بسلوكك مع مرور الوقت لمواصلة التنقيح والتحسين





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

كيفية مراجعة العادات وإدخال التعديلات؟

- التدبر والمراجعة يتيحان التحسين الطويل الأمد
- التدبر يجعل المرء يقدر الأمور تقديراً سليماً
- التدبر والمراجعة من أهم جوانب تغيير السلوك: الهوية

أسئلة التدبر والمراجعة

- ما الذي سار على نحو طيّب؟
- ما الذي لم يسر على نحو طيّب؟
- ما الذي تعلمته؟

أسئلة النزاهة

- ما القيم الجوهرية التي تقوم عليها حياتي وعملي؟
- كيف أعيش وأعمل بنزاهة في الوقت الحالي؟
- كيف أضع معياراً أعلى لنفسني في المستقبل؟

كيف تتخلص من المعتقدات التي تعيقك عن التقدم؟

- تجنّب جعل أي جانب واحد من هويتك جزءاً غالباً على ما أنت عليه
- كلما سمحت لمعتقد واحد بتحديد هويتك قلّلت قدرتك على التكيف حين تتحدّك الحياة
- إعادة تعريف ذاتك على نحو تحتفظ فيه بالجوانب المهمة من هويتك
- "نقص الوعي الذاتي سم زعاف والتدبر والمراجعة هما الترياق" جيمس كليير
- كلما زاد تعلقنا بهوية ما صار من الأصعب النمو وتجاوزها





تلخيص كتاب العادات الذرية (تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليز

خاتمة: سر الحصول على نتائج دائمة

- المقصد النهائي لتغيير العادات ليس القيام بتحسين واحد مقداره 1٪ وإنما الآلاف من هذه التحسينات
- مجموعة من العادات الذرية التي تتراكم وكل منها يمثل وحدة أساسية للنظام الإجمالي
- مواصلة تراكم التغييرات البسيطة واحداً فوق الآخر فيبدأ الميزان بالتحرك
- النجاح ليس هدفاً نصل إليه، بل منظومة من التحسن وعملية لا نهائية من التنقيح سلوكيات غير مجهدة: واضحة - جذابة - سهلة - مشبعة

دروس مستفادة من القوانين الأربعة



القوانين الأربعة

الإشارة



التوق



الاستجابة



المكافأة





تلخيص كتاب

العادات الذرية

(تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة)

المؤلف: جيمس كليير

الدروس المستفادة

- الوعي يأتي قبل الرغبة
- السعادة ببساطة هي غياب الرغبة
- مطاردة فكرة "المتعة"
- يتحقق السلام حين لا تحوّل ملاحظاتك إلى مشكلات
- حينما تكون لديك أسباب كافية يمكنك الإجابة عن أي سؤال يتعلق بالكيفية
- التحلي بالفضول أفضل من التحلي بالذكاء
- المشاعر تحرك السلوك
- العقلانية والمنطقية تأتيان بعد المشاعر
- استجابتك تنحو إلى أن تتتبع مشاعرك
- المعاناة تدفع التقدم
- أفعالك تكشف إلى أي مدى ترغب في الشيء
- المكافأة تقع على الجانب الآخر من التضحية
- ضبط النفس صعب لأنه ليس مشبعاً
- توقعاتنا تحدد إشباعنا
- آلام الفشل تتناسب طردياً مع علو التوقعات
- المشاعر تأتي قبل السلوك وبعده
- الرغبة هي التي تطلق السلوك والمتعة تديمه
- الأمل يتضاءل مع الخبرة ويحل محله القبول

