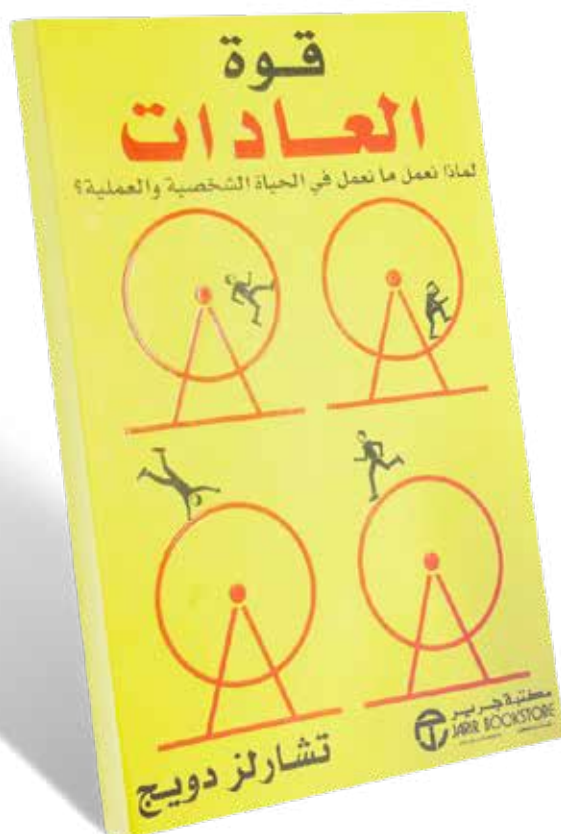


ملخص كتاب

قوة العادات



تشارلز دويج

◀ قوة العادات ▶

◀ كل شخص يمتلك مجموعة من العادات الإيجابية منها والسلبية والتي ينتج عنها مسار حياته،الذي يتفرع بحسب تلك العادات إلى عدة طرق تنتهي بنجاح مثالي أو بفشل ذريع

◀ والعادة هي ذلك الشيء الذي نقوم به بدون جهد أو تفكير،أي بشكل تلقائي

◀ اذا أردت أن تغير حياتك الى الأفضل اكتسب عادات أفضل مما لديك الآن لأن العادات التي تملكها حالياً هي التي شكلت الحياة التي تعيشها الآن

كيف تتكون العادة ؟

◀ تكمن قوة العادة في كونها جزءاً من حياتك وأنت تقوم بها بسهولة دون أي جهد أو قوة إرادة وبالتالي إذا كانت العادة جيدة سوف تفيدك لأنك تكررها باستمرار وإذا كانت سيئة سوف تؤثر عليك بالسلب

◀ من أهم خصائص عقل الانسان أنه شديد الذكاء فعندما يجدك قمت بسلوك ما بشكل متكرر يقوم العقل بتصنيف هذا السلوك على أنه عادة،بمعنى أنه يجعلك تقوم بعمل هذا السلوك دون إهدار الطاقة الذهنية في عملية التفكير في هذا السلوك ويجعلك تقوم به بشكل تلقائي دون الحاجة إلى عملية التفكير نفسها

◀ عند تعلمك القيادة عليك التركيز والتفكير قبل تنفيذ أي خطوة وبعد فترة أي بعد التعود عليها تتحول إلى عادة لا تحتاج منك إلى التركيز أو المجهود الذهني،وكلما زاد وقت ممارسة العادة كلما أصبحت أسهل بالنسبة لك

◀ العقل يركز على السلوك المتكرر لفترة من الزمن ثم يحوله إلى عادة وهكذا تتكون العادات

مكونات العادة

المؤثر أو المحفز

وهي العوامل والمؤثرات التي تدفعك لعمل العادة مثل احساسك بالفراغ أو الملل الذي يجعلك تقوم بتصفح مواقع التواصل الاجتماعي

السلوك

وهو ممارسة العادة نفسها مثل توجهك إلى المطبخ وعمل القهوة بعد الإستيقاظ مباشرة

المكافأة

وهي المشاعر التي تحصل عليها من خلال قيامك بالعادة عندك قيامك ب إحدى عاداتك اليومية المفضلة ينتهي بك الأمر للشعور بالرضا والسعادة، وهذا هو السبب الأساسي لقيامك بهذه العادة

عادة القراءة مثلاً تُشعر صاحبها بالرضا لأن الشعور بالمعرفة يزيد الثقة بالنفس ويسعد القارئ والمكافأة هنا هي الشعور بالمتعة والسعادة أثناء القراءة

سبب تعلق الناس بالعادات السيئة على الرغم من معرفتهم بأضرارها يكمن في حصولهم على المتعة في لحظة القيام بالعادة مثل أكل الشكولاته والحلويات

أما العادات الجيدة فالاستفادة منها تكون مؤجلة لأنك لا تشعر بالاستفادة إلا بعد وقت طويل

كيف تصنع عادات جيدة وتستمر عليها

الوقت المناسب لتكون العادة

بعض العلماء يؤكدون أن العادة تحتاج إلى 21 يوم لكي تتكوّن، والبعض الآخر يقول 66 يوم ولكن بشكل عام يتوقف تكوّن العادة على عدة عوامل

- ◀ نوع العادة وطبيعتها ▶
- ◀ قدرات الشخص ومهاراته ▶
- ◀ استعداد الشخص نفسياً وعقلياً لاكتسابها ▶
- ◀ تأثير الظروف المحيطة لاكتساب العادة ▶

مراحل اكتساب العادة

◀ المرحلة الأولى : المقاومة ▶

وهي أصعب محاولة لأن عقلك غير معتاد على هذا السلوك وفي هذه المرحلة يجب عليك التركيز على قوة الإرادة ومجاهدة النفس لتحقيق السلوك وتكراره حتى يصبح عادة

◀ المرحلة الثانية : عدم الراحة ▶

في هذه المرحلة يكون السلوك أقل شدة من المرحلة الأولى ولكنه لم يصل بعد إلى السلاسة المطلوبة لكي يتحول السلوك إلى الشكل التلقائي الذي يحدث بدون جهد أو تفكير

◀ المرحلة الثالثة : التلقائية ▶

هنا يكون السلوك قد تحول إلى صورة مريحة من خلال تعودك عليه واتقانه وعمله بصورة أسهل وأكثر تلقائية

لا تبني أكثر من عادة في نفس الوقت

◀ الحماس يجعلك تقرر أن تتعلم أكثر من عادة جيدة في وقت واحد ولكن عقلك يتعامل مع كل عادة على حدة لذلك سوف تقع في صراع مع عقلك وفي النهاية سوف تفقد حماسك وتركيزك

◀ التزم وانضبط ولا تتسرع وتدرج في بناء عاداتك ذلك يجعلها أكثر قوة وأكثر استمرارية

◀ هناك بعض العادات التي يمكن للشخص أن يبدأ فيهم سوياً بشرط أن يكونوا عادات مرتبطة مثل الأذكار والصلاة وقراءة القرآن

الاستمرار للحصول على أفضل النتائج

◀ يجب أن تركز في بادئ الأمر على السلوك نفسه وترسيخه وتثبيت العادة لأنك بالاستمرار في ممارسة العادة سوف تحصل تلقائياً على النتيجة المرغوبة

◀ لا تقع في فخ الظروف ولا تجعلها تبعدك عن ممارسة العادة لأنك ترسل إشارة إلى عقلك بتركك للعادة ولو ليوم واحد خاصة في مرحله تكوين العادة

◀ عندما تشعر بعدم الرغبة في القيام بالعادة اليوم مثلاً، قم بها كواجب أو بالطريقة السريعة أو نفذ جزء منها لترسل إشارة للمخ أنك ملتزم مهما كانت الظروف

◀ إذا حدث وانتصر عليك عقلك في تفويت العادة عاقب نفسك بالفعل اليوم التالي عن طريق زيادة جرعة العادة كنوع من عقاب العقل

◀ تذكر في بادئ الأمر الاستمرارية والتركيز على ترسيخ العادة وليس النتائج منها

استخدام المحفزات البصرية

◀ اجعل المحفز لعمل العادة أمام عينك وليس في مكان مغلق

◀ مثال : إذا اردت اكتساب عادة قراءة القرآن مثلاً اجعل المصحف ظاهر في مكان صلاتك أي أنك تراه بسهولة فتتذكر القيام بالعادة ولا تضعه في الدرج مثلاً أو في المكتبة مع باقي الكتب

العادات الجوهريّة

◀ هي عادة قوية اذا اكتسبتها بالفعل سوف تحصل على عدة فوائد
في كثير من جوانب حياتك

◀ مثل عادة القراءة التي تجعلك تستفيد أقصى استفادة في الجوانب التي تقرأ فيها
وتحسن من شخصيتك وبالتالي تتحسن حياتك إلى الأفضل وبشكل ملحوظ

◀ عادة الرياضة أيضاً عادة جوهريّة تجعلك تحافظ على صحتك وحالتك النفسية
وطريقة غذائك

حدد الوقت والمكان والطريقة لتكوين العادة

◀ النية وحدها لا تكفي إذا عازمت على عادة القراءة مثلاً حدد الكتاب وضعه في مكان
جلوسك واربطه بوقت معين قبل النوم

◀ ارغم عقلك على تنفيذ ما تريد وضعه أمام الأمر الواقع وذلك عن طريق تحديد كل
التفاصيل لا تترك له مساحة لكي يتلاعب بك أو أن يخدعك لكي تستسلم
انتبه عقلك يحب الراحة !

العادات المركبة أو ربط عادة جديدة بأخرى قديمة

◀ إذا اردت اكتساب عادة المشي مثلاً لا تقل فقط الاسبوع القادم سوف ابدأ، حدد
الوقت والزمان واربطها بعادة موجودة لديك بالفعل ذلك سوف يسهل عليك الأمر

متابعة العادات

◀ لزيادة التقدم يجب عليك أن تتابع عاداتك باستمرار أحضر ورقه وقسمها إلى 30 خانة
حسب أيام الشهر، اكتب العادات التي سوف تراقب نفسك فيها واعطي كل عادة
لون مثلاً و ضع علامة صح آخر اليوم بعد اتمامك العادة وهكذا ...

❖ ذلك يجعلك أكثر انجاز بنسبة 25% كما قال براين ترايسي عن الاشخاص الذين يدونو ما يقومون به لأن ذلك يضعك في طاقة الإنجاز مما يجعلك ترغب في مزيد من الإنجاز

التخلص من العادات السيئة

❖ التخلص من العادات السيئة بالتدريج

❖ احرص على الاستمرار

❖ استبدل العادة الضارة بأخرى مفيدة

❖ لا تتراجع عن قرارك اذا ضعفت احدى المرات, ولكن استمر

❖ غيّر من البيئة المحيطة وابتعد مؤقتاً عن الظروف والأشخاص الذين سوف يؤثرون عليك

❖ احذر من الاصدقاء المحبطين والسلبيين وحاول أن تحيط نفسك بالشخصيات الأكثر إيجابية والتي سوف تفيدك في حياتك ككل وسوف تساندك في اكتساب عادات جيدة باستمرار



إختصارك

كتابك.. بإختصارك

+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@Ekhtsark

لتحميل الملخص

وباقى الملخصات

امسح هنا

