

امتلك عاداتك

كتاب قصير عن

بناء العادات الجيدة والتخلص من السيئة

علي عمار

اهدي هذا العمل البسيط إلى أرواح شهداء المؤمنين
والمؤمنات

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين والصلاة والسلام
على رسوله محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين

في عالم تطوير الذات يلعب تكوين العادات والتخلص
منها دور أساسي في تطورك المهني والشخصي لذلك
هذا الكتاب الذي بين يديك سيساعدك على ذلك.

هذا الكتاب مثل دليلك الشخصي في عالم العادات الذي
سيرشدك إلى كيفية بناء العادات والتخلص منها بل حتى
سبخبرك كيف تتكون العادات من الأساس سنكتشف
كيف يمكنك تغيير عاداتك وبناء أخرى جديدة وسترى
بنفسك التحول الكبير في حياتك لن تكون هذه مجرد
قراءة لكتاب يقوم بتحفيزك، بل سيكون ما يغير حياتك
بأذن الله إذاً هل أنت مستعد للانطلاق في هذه الرحلة
الرائعة نحو تحول حياتك؟

كيف تتكون العادات

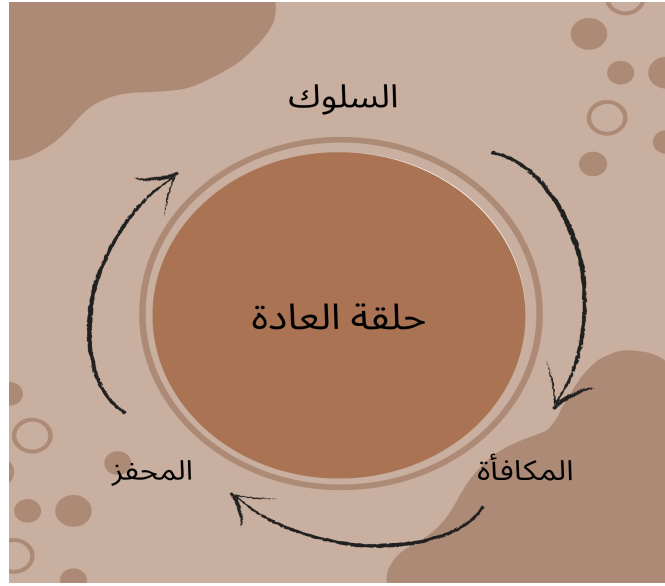
الشيء الذي قد يدمرك وقد يبنيك

اظن اننا جميعاً سمعنا عن التجربة الشهيرة التي أجراها العالم الروسي ايفان بافلوف وهي عبارة عن تجربة قام بها على أحد الكلاب لدراسة تفاعلها مع عملية الهضم ، حيث وضع الكلب في بيئة تجريبية خاصة وقام بإجراء عملية جراحية لتثبيت جهاز يقيس إفراز اللعاب. بدأت التجربة بمجموعة من الاختبارات التحفيزية المتسلسلة، ولاحظ بافلوف أن الكلب يفرز اللعاب ليس فقط عندما يتعلق الأمر بوجود الطعام أو شم رائحته، ولكن أيضاً عند رؤية الشخص الذي يقدم الطعام.

عندها قام بتقديم الطعام للكلب مع قرع جرس، واستمر على هذا النهج لعدة أيام. مع مرور الوقت، لاحظ أن الكلب بدأ يفرز اللعاب حتى قبل تقديم الطعام، بل عند سماع صوت رنين الجرس فقط. هذا الاكتشاف أظهر ارتباط المحفزات البصرية بردود الأفعال العصبية، حيث تم ربط إفراز اللعاب بالمحفز السمعي (الجرس). تم تأكيد هذا الاكتشاف من خلال متابعة التجارب والاختبارات المستمرة لعدة أيام، حيث أظهرت تلك

التجارب ارتباط مجموعة من المحفزات المختلفة بالاستجابة العصبية، حيث استجابت الكلاب لمحفزات محايدة مثل الحارس والجرس بإفراز اللعاب.

وبذلك يمكن تلخيص الإدمان في حلقة أو دائرة لا تنتهي من السلوك الإدماني الذي يتكرر ما لم يردعه مؤثر خارجي أو داخلي إي إن المدمن على الألعاب الالكترونية على سبيل المثال لن يترك اللعب حتى يتعب أو ينعس أو يحدث شيء آخر يجبره على ترك اللعب وهذه الحلقة المذكورة تسمى حلقة العادة وتتكون من ثلاث ركائز أساسية المحفز السلوك المكافأة أولها المحفز وقد يتخذ أشكال كثيرة فقد يكون المحفز عبارة عن صوت (صوت اشعار الهاتف) أو رائحة (رائحة الكعك المخبوز) أو مكان (مطعم) أو وقت (مثل وقت مغادرة العمل) أو شخص (صديقك الذي يدخن) أو أي شيء آخر يحفز السلوك ومن المحفز الى المرحلة الثانية الاستجابة (العادة) والاستجابة تكون تبعاً للمحفز والمرحلة الاخيرة هي المكافأة وتأخذ أشكال كثيرة كتخفيف التوتر عند التدخين أو الشبع عند الأكل أو الاستمتاع عند اللعب وهكذا



صورة توضح حلقة العادة

ويوجد مجموعة شروط لتستمر عادة معينة وهذه الشروط هي: ان يكون المحفز واضح بحيث يمكن أن تشعر به وأن يكون القيام بالعادة أمر سهل لأن بدء عادة جديدة وصعبة يعتبر امراً شاقاً وأن تكون المكافأة مرضية او مجزية لذلك نرى ان الأطفال يفضلون الاعتكاف على هواتفهم بدل القيام بنشاط آخر

ونلاحظ هنا أن هذه الشروط تنطبق على كل العادات السيئة مثل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فتحريك إصبعك ليس مثل جري وهاتفك دائماً في جيبك أو على الطاولة أو في مكان قريب منك طوال الوقت والتخلص

من التوتر او الملل او نيل الشهرة جائزة مرضية تماماً
وهذه حلقة وسائل التواصل

تشعر بالملل او التوتر (محفز)
تخرج هاتفك من جيبك وتبدأ تصفح تيك توك (استجابة)
يزول الشعور بالملل او التوتر (مكافأة)

سرعان ما يزول الشعور بالملل او اي شعور اخر
سيربط الدماغ زوال الملل بمواقع التواصل الاجتماعي
وعندها تتكون عادة تصفح مواقع التواصل وكلما زادت
درجة ادمانك على شيء ما أصبح من الصعب تحديد
محفزة مثلاً من البديهي أن محفز الاكل هو الجوع لكن
قد يكون المحفز (عند مدمن الطعام) هو الرغبة بالراحة
قليلاً إذ تذهب الى الكافيتريا وتأكل لا بسبب الجوع بل
طلباً للراحة وهذه هي اكثر مرحلة تعقيداً في العادات إذ
لا يمكن التنبؤ بالمحفزات الا عن طريق البحث عن
العوامل المحفزة

الاندماج في مجموعة اجتماعية

أحد أكثر العوامل التي تعزز الارتباط بينك وبين عاداتك هي الاندماج في مجموعة اجتماعية، حيث تصبح جزءاً من جماعة معينة يلزمك بالالتزام تجاهها. على سبيل المثال، إذا كنت تمتلك هواية في الرياضة، ستجد نفسك ملتزماً بممارسة التمارين، وإذا كنت تحب احد العاب الفيديو، ستكون ملتزماً بلعبها وحدك او مع اصدقائك. إذا كنت من مشجعي فريق برشلونة ستكن كل مشاعر الكره تجاه فريق ريال مدريد وتباهى بأي انجاز يحققه فريقك المفضل وسيأخذ أي إنجاز حققته هذه المجموعة مكاناً قلبك، وستشعر بالفخر به أمام المجموعة المنافسة.

تأثير البيئة

والعامل الثاني وتأثيره اقوى بكثير وهو تأثير البيئة اي أن تتأثر بأحد اصدقائك او افراد عائلتك وتقوم بما يفعله فلو كان اصدقائك مدخنين ستتأثر بهم وتصبح مدخناً ولو كان اصدقائك او اهلك اشخاص يهتمون بصحتهم في الغالب ستصبح مثلهم لذلك من المهم جداً أن تعرف من هم اصدقائك وكيف يؤثرون فيك فاذا كنت تريد التخلص من إدمان ألعاب الفيديو على سبيل المثال يجب عليك ان

تتخلص من أصدقائك الذين يجرونك اليها وفي إحدى الدراسات التي تتحدث عن هذا الموضوع وهي دراسة أُجريت في عام 1951، استعرض فيها العالم النفسي سولومون آش أحداثًا ملهمة تُلقي الضوء على أول تجارب التأثير بالبيئة المحيطة. في مختبر سوراثمور، حيث جذبت مشاركة ثمانية من طلاب الجامعة لمهمة تجريبية بسيطة في هذه الدراسة، كان هناك سبعة مشاركين ممثلين، باستثناء مشارك واحد، وكان الهدف الرئيسي للدراسة هو استكشاف كيفية تأثير المشاركين (الممثلين) في سلوك الفرد الذي كان غافل عن الهدف الحقيقي للتجربة. لتحقيق ذلك، تم استخدام بطاقتين: إحداهما تحتوي على خط مرجعي على اليمين، والأخرى تحمل ثلاثة خط للمقارنة على اليسار.

قبل بدء التجربة، قدم للممثلين تعليمات مفصلة لتحديد كيفية استجابتهم في كل تجربة. وطلب من الممثلين أن يقدموا إجابات صحيحة في بعض الحالات وإجابات خاطئة في حالات أخرى. كما تم تنظيم المجموعة بحيث كان المشارك الحقيقي هو الأخير في تقديم رده دائمًا. في سياق التجارب، أظهرت النتائج تغييرًا تدريجيًا في سلوك المشارك الوحيد، حيث انضم إلى الممثلين في

تقديم إجابات خاطئة بدلاً من الإجابات الصحيحة. تكرر هذا النمط في 11 تجربة من إجمالي 15، مما يشير إلى تأثير قوي للضغط الاجتماعي (تأثير البيئة).

بعد انتهاء التجربة، أُجريت مقابلات مع المشاركين الحقيقيين، كشفت عن تفاصيل مثيرة حول امتثالهم لرأي الجماعة. هذه المقابلات أضاءت أيضاً على وجود اختلافات فردية كبيرة، وأظهرت أن المشاركين كانوا في كثير من الأحيان كانوا يسايرون البقية و يمتثلون لهم. بشكل ملحوظ باختصار، يتضح من هذه الدراسة أن الفرد قد يكون عرضة لتغيير رأيه ليتناسب مع رأي الجماعة حتى لو كان ذلك يتطلب التنازل عن الصواب، وما فعله المشارك في التجربة سلوك طبيعي بحكم ان كل انسان في داخله توجد رغبة للانتماء لذلك يجب ان تراجع نفسك باستمرار وتقول (هل أنا اقوم بالعمل الصحيح او فقط افعل كما يفعل الآخرون) في الحقيقة هذا التأثير (تأثير البيئة) قوي لدرجة انك في بعض الاحيان تتقمص نفس وضعية الشخص الذي يتحدث إليك وقد اذهب ابعد من ذلك واقول انك تقول الكلمات التي تقرأها في الكتب

الطريق نحو ترك العادات السلبية

كيف تتخلص من عادات لا تريدها

من اكبر المشاكل في هذا العصر هي العادات السيئة والمدمرة وهي في كل مكان فكر معي قليلاً في أكثر العادات تغلغلاً في المجتمع استخدام الهاتف لفترات طويلة بدون فائدة ، الاستماع للاغاني ، لعب العاب الفيديو ، مشاهدة الافلام والمسلسلات اذاً كيف نحل هذه المشكلة؟ كل ما نحتاج إليه هذه الأدوات وهي الرغبة في التغيير قوة الارادة واخيراً قليلاً من الصبر وفي هذا الفصل سنذكر بعض الطرق التي ستساعدك في التخلص من العادات السيئة

الخطوة الأولى الخطوة الأولى نحو تغيير العادات السيئة هي معرفة المحفز وهو السبب الأساسي الذي يحفز القيام بالعادة ولهذه الخطوة ستحتاج أن تتبع سلوكياتك وتحدد العوامل التي تحفز العادة لو كنت مدخناً على

سبيل المثال ابحت عن المحفز وهو قد يكون صديقك المدخن أو قد يكون التوتر هو الشيء الدافع للتدخين وفي الفصل الأول ذكرنا ان هناك شروط لتستمر العادات وهي أن يكون المحفز واضحاً وان تكون العادة سهلة وأن تكون المكافأة مرضية وهذه الشروط تنطبق على العادات السيئة لأنها صممت لتكون كذلك ولكي نتخلص منها يجب عكس القانون ونقيض ما ذكر هو أن يكون المحفز غير واضح وأن تكون العادة صعبة وأن تكون المكافأة غير مرضية وقد تسأل (كيف اقوم بعكس القانون) حسناً سأعطيك الطرق التي يمكنك عكس القانون بها

كيف تجعل المحفز غير واضح

مما لا شك فيه ان هذه الخطوة هي اهم خطوة ان لا تجعل المحفز واضح يعني ان لا تفكر في العادة والطريقة الأولى لجعل المحفز غير واضح هي تصميم البيئة أو ترتيب البيئة هذه الطريقة فعالة بشكل لا يصدق وهي ببساطة ان تجعل العادات المفيدة والأكثر اهمية واضحة بينما تكون العادات السيئة غير واضحة

وضع التلفاز في مكان يصعب المشاهدة منه على سبيل المثال، او بدل وضع الهاتف على الطاولة، يمكنك وضعه في الغرفة المجاورة. افضل أيضاً وضع الهاتف على الشحن في مكان لا توجد فيه كراسي ولا يمكن الاسترخاء فيه. هذه الطريقة ستساعدك على التركيز أكثر لانه لا يوجد مشتت لانتباهك وحتى في الهاتف قم بإغلاق الاشعارات واحذف تطبيقات التواصل والالعاب وقد تقول في نفسك الآن (انا اعيش في شقة من غرفة واحدة كيف يمكن أن اطبق ذلك) او (يا اخي انت لا تفهمي انا اعيش مع اهلي في بيت صغير) اولاً انا افهمك ثانياً يمكنك تقسيم كل زاوية في الغرفة لغرض مختلف مثلاً هذه الزاوية للنوم اما الطاولة والكراسي للكتابة والقراءة وهكذا وعندما تصمم بيتك تذكر أن تجعل العادات السيئة غير واضحة لانه ببساطة هذا هو الهدف من تصميم البيئة اما اذا كنت تعيش مع اهلك او انك لا تستطيع تغيير اماكن الاثاث قم بملاحظة أكثر الغرف التي تقضي الوقت فيها وحاول تخصيص الزوايا لنشاطات معينة وفي كل الحالات إن كنت تعيش في شقة ضيقة او بيت صغير مع اهلك او قصر ضخم ذلك لا يهم يمكنك تطبيق هذه الطريقة وهناك امر اخر يجب ان اذكره هو

ان البيئة ليست فقط المكان الذي تعيش فيه هناك بيئات كثيرة يمكنك التحكم بها مثل بيئة الهاتف وبيئة السكن وبيئة الدراسة كل ما عليك فعله هو ترتيبها رويداً رويداً جرب هذه الطريقة ولن تندم أيضاً من الطرق المفيدة التي يمكن من خلالها جعل العادات السيئة غير واضحة هي أن تقطع كل شيء يربطك بالعادة المعنية مثل الأصدقاء نعم اصدقائك الذين يجرونك دائماً اليهم او كونك جزءاً من جماعة معينة أو مجموعة من الملابس والتمثيل والصور او أي شيء آخر قد يربطك بعاداتك السيئة لناخذ عادة لعب العاب الفيديو على سبيل المثال: انت (في هذا المثال) شخص تلعب العاب الفيديو كثيراً وكل اصدقائك يفعلون ذلك ايضاً وتلعبون يومياً ساعات طوال وبطبيعة الحال انت ممن يفتخرون بإنجازات الشركة التي صنعت لعبتك المفضلة حسناً إذا كنت كذلك فوضعك مزري لكن لا تخف كل ما عليك فعله هو تغيير مكان اللعب عن طريق جعله غير مريح وقطع علاقتك بالشركات والالعب واطرح لاصدقائك أنك لم تعد تلعب ألعاب الفيديو وقد يكون من الصعب عليك تقبل هذا لكن إذا كانوا يجرونك الى عادات سيئة قد

تدمر حياتك بالمعنى الحرفي فاقطع علاقتك فيهم (وبعد تطبيق الطرق التالية) ستكون أقلعت عن الادمان

كيف تجعل من العادة السيئة عادة صعبة

هذا الجزء المفضل، وعلى الرغم من أن هذه الطرق قد تبدو بسيطة، إلا أن تأثيرها قوي بشكل غريب.

فلنفترض أنك مدمن على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. في هذه الحال، يمكنك أولاً تجربة تسجيل الخروج من التطبيق أو حذفه. وإذا لم يكن ذلك كافياً لمنع هذه العادة يمكنك القيام بخطوة إضافية، مثل قطع الاتصال بالإنترنت عند الانتهاء من استخدام الهاتف. وهناك طرق أخرى ولكنها تتطلب تعاوناً مع شخص

آخر. إحدى هذه الطرق هي منع السلوك الإدماني حسناً خذ هذا المثال لتوضيح الفكرة لنفرض أنك مدمن على مشاهدة التلفاز في هذه الحالة يمكنك إزالة بطاريات جهاز التحكم ويمكنك أيضاً أخذ التلفاز ووضعها في غرفة أخرى (زيادة الخطوات الموصلة إلى العادة) ومن ثم اجعل شخصاً آخر يأخذ كابلات التلفاز وقل له ان يخبئها (منع السلوك الإدماني) او في حالة

اخرى افرض انك مدمن على موقع من مواقع التواصل
مثل ما ذكرنا سابقاً اذاً سجل الخروج من التطبيق
واحذفه و اجعل شخص يضع قفل على هذا التطبيق
وطبق نفس الطريقة على باقي العادات

كيف تجعل المكافأة غير مرضية

هذه هي الخطوة الاخيرة وهي أن تجعل لكل عادة عقاب
لان عاداتنا اليومية ما هي الا ما اعتدنا ان يجلب لنا
المتعة او السعادة الدائمة لهذا السبب نحن نبتعد العادات
التي بعد القيام بها يوجد عقاب مباشر ولذلك السبب لا
احد ياكل دواء داء السكر بدون سبب لأنه سيعود على
من يأكله بمضرة كبيرة ونفس الشيء لا احد يقوم بأكل
مساحيق الغسيل لانه يوجد عقاب بعد هذه الأفعال يوجد
عقاب مباشر وبالتالي اذا استطعنا ان نجعل عقاب بعد
كل عادة سيئة فلن نقوم بالعادة السيئة وهذه مجموعة من
الطرق التي يمكنها مساعدتك في جعل المكافأة السيئة
غير مرضية أو مؤلمة

الطريقة الأولى هي البحث عن بدائل وهذه الخطوة
مهمة لانه ان لم تقم بها ذهب تعبك كله لأنه لا يمكنك
أخذ شيء يشغل حيزاً من وقتك وتبديله بلا شيء ابحت

عن بديل (مفيد طبعاً) يفي لنفس الغرض فعلى سبيل المثال لو كنت تدخن لأجل الراحة بدل هذا النشاط بنشاط آخر فعند كل مرة تريد تدخين السجائر قم بالمشي حول الحي أو قم بقراءة كتاب وصدقني النشاطات المفيدة ممتعة أكثر من النشاطات الضارة وبالتالي ستفقد متعة النشاط السيء وهذا هو ما نريده والطريقة الثانية هي جعل عقاب بعد كل عادة وهو ما ذكرناه آنفاً ولنقل أنك تريد أن تتخلص من عادة الإفراط في استخدام الهاتف في هذه الحالة ضع حداً لاستخدام الهاتف وإذا تخطيت هذا الحد عاقب نفسك بعدم القيام بنشاط تحبه أو قم بعمل تكرهه هناك أيضاً طريقة أخرى لجعل العادات السيئة مؤلمة أو غير مرضية وهي وضع ضريبة مالية حرفياً! ضعها للعادة السيئة مثل أن تدفع لشخص ما كمية من المال كنوع من العقاب

خطوة إضافية

للمرة الثانية إذا كنت من الأشخاص المتأثرين بتأثير البيئة أو مندمج في مجموعة اجتماعية يجب أن تتخلص

منهما اي اذا كان الاشخاص من حولك يجرونك الى عادات سيئة تخلص منهم وبدلهم بأشخاص جيدين يسحبوك الى عادات جيدة وإذا كنت تحب شركة تبغ معينة أو شركة ألعاب فيديو يجب أن تفصل نفسك عن هذه المؤسسة

وهذا مثال اخير يجمع كل ما ذكر في الفصل لنفترض انك مدمن على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قم بترتيب التطبيقات وضع المواقع في مجلدات مختلفة (جعل المحفز غير واضح) وقم بتسجيل الخروج واجعل شخص ما يضع قفلاً على التطبيق (جعل القيام بالعادة صعب) واخيراً ضع عقاب بعد استعمال المواقع واعطي بعض المال لشخص ما وبدل هذه العادة بعادة مفيدة (جعل المكافأة غير مرضية) وافصل نفسك عن من يستعملون هذه المواقع بكثرة

مشكلة تواجه أغلب الناس

من المشاكل الحقيقية التي تواجه البعض عندما يعزم على التغيير أنه يبدأ مباشرة من دون استعداد إذ يغير عادات يومه كلها في وقت واحد وينتهي به المطاف بالفشل وما لا يعلمه هذا الشخص أنه يجب عليه التآني لانه وبهذه الطريقة لن ينجح أبداً اصبر قليلاً فقد يأخذ الأمر وقتاً وابدأ بالتغيير شيئاً فشيئاً

وطبعاً هذه الطرق وحدها متفرقة لا تكفي بل يجب عليك تطبيقها معاً وتذكر ان تضع خطة محكمة لتطبيق هذه الطرق وبذلك تكون تخلصت من عادة سيئة قد يأخذ منك الأمر بضع ايام وقد يأخذ شهور بل حتى سنين لكن تذكر أن لا تستسلم تشبث بالأمل وابدل بعض الجهد و أحسن بالله الظن وان شاء الله ستنجح

الطريق الأسهل لبناء عادات جيدة

كيف تبني عادات تضمن لك نجاحك

في البداية يجب أن نعلم أن بناء العادات الجيدة شيء صعب اصعب بكثير من بناء عادات سيئة ففي النهاية العادات السيئة مصممة لتكون سهلة الاكتساب ولكن أستطيع أن أجزم بأن العادات الجيدة ممتعة أكثر بالإضافة إلى أنها بطبيعة الحال تعود عليك بنتائج مفيدة لذلك أستطيع أن القول بأن اكتسابك لهذه العادات أمر مجزي لكن إذا طبقت الطرق المذكورة في هذا الفصل سيكون من السهل جداً بناء عادات حميدة ومع ذلك لا يزال الامر يحتاج بعض الانضباط

هل تذكر الطرق التي ذكرناها في الفصل السابق وكل ذلك الكلام عن جعل المحفز غير واضح والقيام بالعادة أمر صعب وجعل المكافأة غير مرضية اعكسه كله وسيظهر عندك مخطط لجعل اكتساب العادات الجيدة شيء سهل وهذا المخطط يقول ما يلي اجعل محفز العادة الجيدة واضح واجعل القيام بالعادة سهل جداً

وتذكر أن تجعلها مرضية وذات مكافأة مجزية وهذه مجموعة طرق ستساعدك على تطبيق ما ذكر أعلاه

كيف تجعل المحفز واضح

حسناً أظن أنه من السهل جداً القيام بهذه الخطوة علماً بأهميتها في الفصل السابق ذكرنا تصميم البيئة واخفاء العادات السيئة والقسم الثاني من هذه الطريقة هي جعل العادة الجيدة واضحة ضع العادة الجيدة التي تريد بنائها في أكثر مكان تقضي فيه وقتك ولنفرض انك تقضي وقتك على كرسي وطاولة وتريد تعلم الرسم إذاً ضع أدوات الرسم على الطاولة وكذلك في أي مكان آخر يمكنك أن تضع أدوات الرسم هذه فيه ونفس الشيء إذا كنت تريد أن تتبع نظام غذائي صحي ضع الطعام الصحي في أكثر مكان واضح في الثلاجة أو ضع بعض الفواكه فوق طاولة الطعام هل تريد ان تكتب كتاباً ضع كل ما تحتاجه في مكان تراه دوماً هل فهمت الفكرة؟ عليك أن تضع المحفز في مكان واضح لتتذكر العادة أمر بسيط أليس كذلك؟ في الواقع إذا كنت تعيش في مكان صغير او مع أهلك ستواجه بعض المشاكل وفي

هذه الحال يجب أن ترتب بعض ما هو داخل نطاق سيطرتك مثل بيئة هاتفك بجعل التطبيقات المشتتة غير واضحة على عكس التطبيقات المفيدة الواضحة

كيف تجعل العادة الجيدة سهلة

من الطبيعي أنه لا يمكن أن تعلم الطفل الجبر قبل الجمع والطرح ونفس الشيء ينطبق عليك اذا بدأت بتعلم شيء جديد

وسيجب أن تسهل على نفسك الوصول إلى العادة الحسنة لا تقم بتصعيب الأمر على نفسك بأن تتعلم لمدة طويلة كل يوم ستفشل في أغلب الأحيان و ستشعر بالملل ولن تستمر اكثر من اسبوع لذلك ابدأ بمدة بسيطة لكي لا تشعر بهذا الملل وتتكاثر على سبيل المثال إذا كنت تريد دراسة لغة أجنبية ادرس لمدة خمس دقائق في اليوم وكحد أقصى خمس عشر دقيقة وقد تستغرب من هذه الفكرة لكن يمكنك بعد أن تعتاد زيادة الوقت كما تشاء لان الموضوع يتعلق بأن تبدأ بشيء سهل لكي تصبح العادة جزءاً من يومك اجعل من وقت تعلم المهارة الجديدة وقتاً قصيراً وبعد ان تعتاد عليها وتصبح هذه المهارة جزء من يومك زد الوقت وهذا ما يحدث

مع العادات السيئة إلا تلاحظ هذا الأمر؟ يبدأ الأمر بتصفح بسيط لتويتر وبعدها متابعة آخر المستجدات كنوع من الفضول وبعدها تزيد الفترة تدريجياً إلى أن يصبح استعمال التويتر ادماناً

كيف تجعل المكافأة مرضية

هذه هي أهم مرحلة في العملية كاملة لان غالبية العادات تستمر بسبب وجود مكافأة بعد القيام بها مثل تناول السكر او التدخين اذ يوجد بعد أغلب العادات التي يقوم بها الناس يومياً مكافأة وتأخذ المكافأة اشكال كثير فقد تكون الفوز في احدى المسابقات أو الانتهاء من مهمة كبيرة أو القيام بإنجاز شخصي مثل تعلم الذكاء الاصطناعي أو الانتهاء من كتابة كتاب و غيرها من الامور لذلك من المهم وضع مكافأة (حسناً كيف يمكنني وضع هذه المكافأة) توجد طرق عديدة لاختيار المكافأة ومنها القيام بنشاط تحبه بعد العادة الجيدة مثل انك اخذت درس عن التسويق الالكتروني فتقوم بلعب كرة القدم أو قراءة كتاب أو الذهاب للمشى مع أحد أفراد الأسرة هذا النشاط أنت الذي تحددته أو ان تأخذ استراحة بالطريقة التي تعجبك قد تكون استراحة لتصفح الانترنت او

الاستماع الى بودكاست أو محاضرة دينية او كل وجبة
طعام تحبها

طرق اخرى

اضافة الى الطرق المذكورة أعلاه يمكنك جعل الامر
اسهل من ذلك! ضع أهداف واضحة يجب وكرر يجب
أن تضع اهداف واضحة لما تريد الوصول لنقل أنك
تريد تعلم لغة أجنبية لا تكتفي بقول انك تريد تعلم هذه
اللغة بل ضع أهداف واضحة مثل انك تريد التحدث
بطلاقة مع المتحدثين الأصليين بعد وضع الهدف انتقل
الى المستوى الثاني قسم هذا الهدف إلى أجزاء صغيرة
وخطط له أسبوعياً لأن الاسبوع افضل وحدة تخطيط
واعمل على تنفيذ هذه الأقسام الصغيرة التي توصل الى
الهدف الكبير لانه من الصعب أن تعمل على الهدف
الكبير بدون خطة حاول ان تجد مجموعة من الناس
الذي يريدون ممارسة نشاط نفس الذي تريده ممارسته
وادخل بينهم ابحث جماعة من الناس الذين يريدون
الالتزام بنظام غذائي صحي والاستمرار في ممارسة
الرياضة مثلاً كن جزءاً منهم تأثر فيهم وتتأثر بهم قد
يكون من الصعب إيجاد ناس على أرض الواقع يريدون

تأسيس عادات جيدة كالقراءة وغيرها اذاً ماذا ستفعل هل ستصبح في الشارع (من يريد تعلم التسويق الالكتروني!!) صدقني لن يعجبك ما سيحدث بعد ذلك لهذا السبب ابحت عن هؤلاء الأشخاص في الانترنت اكتب في فيس بوك (مجموعة تعلم اللغة الاسبانية) مثلاً أو (مجموعة تعلم التصميم الفوتوغرافي) وكن جزءاً منهم تعلم منهم وعلمهم وعلى ذكر تأثير البيئة تذكر أن تحيط نفسك ببيئة من الأصدقاء الجيدين الذين لا يجرونك الى الأسفل كلما حاولت الارتقاء بنفسك لأن تأثير الأصدقاء كبير على الإنسان

وهذا مثال اخير يجمع كل ما ذكر في الفصل لنفترض أنك تريد أن تعتاد على قراءة الكتب كل يوم في هذه الحال كل ما عليك فعله هو وضع الكتاب أو القارئ الإلكتروني في أكثر مكان تراه في اليوم (جعل المحفز واضح) اقرأ كل يوم لمدة خمس عشر دقيقة وبعد أن تتعود وتحب الكتب زد المدة (جعل العادة سهلة) وكافئ نفسك بشئ تحبه بعد أن تنهي القراءة (جعل مكافأة مرضية) وأخيراً احط نفسك بمجموعة من الأشخاص الذين يداومون على القراءة كثيراً

الخاتمة

أن أهم ما يجب تغييره في حياتنا هو علاقتنا بالله. قبل أن تبدأ بأي شيء، لا بد من بناء عادات تفيدنا في الآخرة .

من بين أكثر الأمور أهمية تكوين عادات عباد الله الصالحين، مثل قراءة القرآن بانتظام وقراءة الأدعية. وتذكر أن هذا ليس مجرد تمرين روتيني، بل هو رابط يجمعك بالهداية والصلاح.

لا تنسَ أخي المسلم أن تتخلص من العادات التي نهانا عنها الإسلام مثل الكذب والغيبة.

في الختام، يظل بناء هذه العادات السليمة والابتعاد عن العادات الضارة هو السبيل الأمثل لتحقيق الفائدة الحقيقية من هذا الكتاب. اجعلها جزءاً من رحلتك اليومية وسترى الفرق في حياتك.

الفهرس

٣

المقدمة

الباب الأول:

- ٥ كيف تتكون العادات
 ٩ الاندماج في مجموعة اجتماعية
 ٩ تأثير البيئة

الباب الثاني:

- ١٣ الطريق نحو ترك العادات السلبية
 ١٤ كيف تجعل المحفز غير واضح
 ١٧ كيف تجعل العادة صعبة
 ١٨ كيف تجعل المكافأة غير مرضية
 ٢٠ خطوة إضافية
 ٢١ مشكلة تواجه أغلب الناس

الباب الثالث:

- ٢٣ الطريق الأسهل لبناء عادات جيدة

٢٤	كيف تجعل المحفز واضح
٢٥	كيف تجعل العادة الجيدة سهلة
٢٦	كيف تجعل المكافأة مرضية
٢٧	طرق أخرى

٣٠

الخاتمة

٣١

الفهرس