

الأكثر مبيعًا New York Times

تغييرات صغيرة لتحقيق نتائج مذهلة

العادات الذرية

كيف نبني عادات جيدة
ونتخلص من العادات السيئة

«كتاب مفيد وعملي للغاية»

Mark Manson مؤلف كتاب فن الالهام

AVERROES BOOKSHOP

جيمس كلير



ترجمة محمد فتحي خضر

العادات الذرية

المؤلف: جيمس كلير

التصنيف: تنمية بشرية

سنة النشر: 2019

الناشر: دار التنوير للطباعة والنشر

ترجمة: محمد فتحي خضر

عدد الصفحات: 304

المقدمة

جميعنا يجتاحه شعور من حين لآخر بأن علينا أن نضع تغييرا في حياتنا، سواء عن طريق بناء عادات إيجابية جديدة كالتعلم، القراءة، وممارسة الرياضة أو عن طريق التخلص من العادات السلبية التي قد نعتاد على القيام بها في حياتنا، في ملخص كتاب العادات الذرية سنوضح لك كيف تبني العادات وماهي الخطوات للقيام بذلك، فهذا الكتاب يذهب بنا إلى مستوى متقدم لبناء العادات وطريقة اكتسابها بل والأكثر من ذلك طريقة التخلص من العادات السلبية، وهو الموضوع الذي لم تتناوله بعض الكتب الأخرى التي تناقش نفس الموضوع.

وقد اختار الكاتب اسم العادات الذرية لعدة أسباب مجملها أن الذرات هي أشياء صغيرة الحجم لكنها كبيرة التأثير، فالعادات هي في الحقيقة أشياء صغيرة نقوم بها كل يوم، بينما يكون تأثيرها على حياتنا كبير جدا.

وجب أولا تعريف العادة قبل الشروع في إعطاء ملخص كتاب العادات الذرية العادة: هي أي تصرف، أو سلوك أو فعل تقوم به بشكل متكرر في حياتك وهي استجابة تلقائية لموقف معين.

أما الذرة: هي مقدارٌ شديدُ الضالةٍ مِنَ الشَّيْءِ، الوحدة المنفردة غير قابلة للاختزال من نظام أكبر وهي مصدرٌ لطاقة أو قوة هائلة.

ما هي الرسالة من هذا الكتاب؟ إن وضعك الحالي الآن، ووزن جسمك، وحالتك الصحية، والنفسية والمهنية، والمالية وغيرها، هي كلها تراكمات ناتجة عن عاداتك الشخصية، فإذا كانت أغلب عاداتك إيجابية، ستكون حياتك حتماً إيجابية، بينما لو كان جل عاداتك سلبية، فستكون حياتك سلبية أيضاً، وسيؤثر هذا على حياتك.

-لماذا تحقق العادات البسيطة فارقاً كبيراً

نحن نقنع أنفسنا بأن النجاح الكبير يتطلب فعلاً كبيراً ، وسواءً كان الأمر يتعلق بفقدان الوزن، أو تأسيس شركة، أو تأليف كتاب ، أو تحقيق أي هدف آخر، فنحن نضغط على أنفسنا كي نقوم بتحسين واحد كبير يجعل الجميع يتحدثون عنه، فإن التحسن بنسبة 1% ليس جديراً بالثناء بل و أحياناً ليس جديراً بالملاحظة من الأساس - غير أنه يمكن أن يكون مؤثراً على نحو أكبر بكثير، خاصة على المدى البعيد ، تأثيرات العادات البسيطة تتراكم مع مرور الوقت، فمثلاً إذا أمكنك أن تصبح أفضل بنسبة 1 % كل يوم، سينتهي بك الحال بنتائج أفضل بنحو 37 ضعفاً بعد عام واحد ، العادات هي الفائدة المركبة للتحسن الذاتي ومثلما تزداد الأموال بفعل الفائدة المركبة، فإن تأثيرات عاداتك تتضاعف حين تكررّها إنها تبدو وكأنها لا تحدث إلا فارقاً ضئيلاً في يوم واحد، ومع ذلك فإن التأثير الذي تُحدثه على مدار شهور وسنوات يكون تأثيراً ضخماً، مع وضع هذا في الاعتبار فلا يهم مدى نجاحك من عدمه في الوقت الحالي، بل المهم هو الالتزام بمسارك ، لا تبدو العادات وكأنها تُحدث فارقاً يُذكر، إلى أن تجتاز عتبة حرجة معينة وتفتح مستوى جديداً من الأداء، ففي المراحل الأولى والمتوسطة من أي مسعى، يوجد على الدوام بما يسمى (وادي الإحباط) ، فأنت تتوقع إحراز التقدم على نحو مطّرد، ومن المحبط أن تبدو التغييرات غير فعالة خلال الأيام والأسابيع بل والشهور الأولى، تبدو وقتها وكأنك لن تحقق شيئاً غير أن هذه علامة أي عملية تراكمية ، فأقوى النتائج تأتي بصورة متأخرة ،هذا أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل من الصعب بناء عادات تدوم فالتناس يقومون بعمل تغييرات قليلة صغيرة، ثم يفشلون في رؤية نتائج ملموسة، فيقرّرون التوقف .

حينها تفكّر:

« إنني أمارس الجري منذ شهر، لماذا إذاً لا أرى تغييراً في جسدي »

وبمجرد أن يستولي عليك أسلوب التفكير هذا، يصبح من السهل أن تتخلّى عن العادات الحسنة، لكن من أجل إحداث فارق معنى، تحتاج العادات أن تدوم بما يكفي كي تتجاوز هذه المرحلة، التي أسميها « مرحلة القدرات الكامنة » .

-الفارق بين الأنظمة والأهداف

إن الأهداف معنية بالنتائج التي تريد تحقيقها، أما الأنظمة فهي معنية بالعمليات التي تؤدي إلى تحقيق تلك النتائج.

فالأهداف مفيدة في تحديد الاتجاه، غير أن الأنظمة هي أفضل ما يحقق التقدم ويظهر عدد من المشكلات .