العادات الذرية: القوانين الأربعة لتغيير السلوك

في كتاب العادات الذرية، الذي نشر عام 2018، يشرح الكاتب جيمس كلير كيف يمكن للعادات الصغيرة أن تقود إلى نتائج كبيرة مع الوقت. قد يبدو التغيير الصغير اليوم بلا أهمية، لكنه حين نكرره كل يوم يتراكم، مثل الفائدة على المدخرات. ويصف كلير كل عادة بأنها حلقة من أربع مراحل: إشارة، ورغبة، واستجابة، ومكافأة. ومن هذه الحلقة يستخلص أربعة قوانين بسيطة لبناء العادات الجيدة: أن نجعلها واضحة، وجذابة، وسهلة، ومرضية. والفكرة هي أن نغير النظام من حولنا، بدلاً من الاعتماد على قوة الإرادة وحدها.

1. جعل العادة واضحة

يعمل القانون الأول على الإشارة، أي العلامة التي تطلق العادة. فكثير من العادات الجيدة تفشل لمجرد أننا ننساها. لذلك نجعل الإشارة واضحة، ونحدد بدقة متى وأين سنقوم بالعمل. ومن الطرق المفيدة أن نربط العادة الجديدة بعادة لدينا أصلاً، كأن تأتي مباشرة بعد قهوة الصباح. ويمكننا أيضاً أن نرتب المكان من حولنا بحيث تكون الخيارات الجيدة سهلة الرؤية.

مثال: يريد رجل أن يقرأ أكثر، لكن كتبه تبقى على رف في غرفة أخرى. فيجعل العادة واضحة بوضع كتاب واحد على وسادته كل صباح. والآن يقرأ بضع صفحات كل ليلة تقريباً.

في العمل: تنسى شيماء، مشرفة خدمة العملاء، كثيراً تحديث التقرير اليومي لفريقها. فتجعل العادة واضحة بربطها بعادة قائمة: فبعد اجتماع الفريق الصباحي مباشرة، تفتح التقرير. وخلال أسبوعين، لم يعد التقرير يتأخر أبداً.

2. جعل العادة جذابة

يعمل القانون الثاني على الرغبة، أي الشوق الذي يدفعنا إلى الفعل. فنحن أكثر ميلاً إلى فعل شيء نتطلع إليه. لذلك نربط العادة بشيء نستمتع به، أو ننضم إلى مجموعة تكون فيها هذه العادة أمراً طبيعيا. وعندما يفعل من حولنا الشيء نفسه، تبدو العادة طبيعية بدلاً من أن تكون صعبة.

مثال: تجد امرأة الرياضة مملة. فتجعل العادة جذابة بأن تستمع إلى برنامجها الصوتي المفضل أثناء المشي فقط. وسرعان ما تصبح تتطلع إلى نزهتها المسائية.

في العمل: يتجنب فريق شيماء كتابة ملاحظات الحالات. فتجعل العادة جذابة بلحظة قصيرة كل يوم جمعة يتشارك فيها الفريق أفضل ملاحظة في الأسبوع. فتصبح الملاحظات الجيدة مصدر فخر للجميع.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

3. جعل العادة سهلة

يعمل القانون الثالث على الاستجابة، أي الفعل نفسه. فنحن نميل إلى اختيار الطريق الأقل جهداً، لذلك نزيل الخطوات التي تفصلنا عن العادة الجيدة. ويقترح كلير أن نبدأ بنسخة تستغرق أقل من دقيقتين، مثل ارتداء حذاء الجري. ويفيد أيضاً أن نجهز الأشياء مسبقاً، لأن كل عائق صغير يقلل فرصة حدوث العادة.

مثال: تريد طالبة أن تذاكر كل مساء، لكنها لا تبدأ أبداً. فتجعل العادة سهلة بترك ملاحظاتها مفتوحة على المكتب، وبوعد نفسها بدقيقتين فقط من القراءة. وفي معظم الأمسيات، تتحول الدقيقتان إلى نصف ساعة.

في العمل: تريد شيماء أن يملأ العملاء استمارة رأي، لكن فيها عشرين سؤالاً. فتجعل العادة سهلة بتقليص الاستمارة إلى ثلاثة أسئلة، وإضافة رابطها إلى كل رسالة. فيتضاعف عدد الاستمارات المكتملة خلال شهر.

4. جعل العادة مرضية

يعمل القانون الرابع على المكافأة. فنحن نكرر ما يشعرنا بالرضا، لكن كثيراً من العادات الجيدة لا تؤتي ثمارها إلا بعد وقت طويل. لذلك نضيف مكافأة صغيرة فورية، أو نتتبع تقدمنا حتى نراه. وأداة التتبع البسيطة، مثل علامة على التقويم، تعطي شعوراً سريعاً بالنجاح. وإذا فاتنا يوم، نحاول ألا يفوتنا يوم ثان.

مثال: لا يشعر رجل يدخر المال بأي مكافأة حين يستغني عن وجبة جاهزة. فيجعل العادة مرضية بتحويل المبلغ نفسه إلى حساب للعطلة، ومشاهدته وهو يكبر. فيصبح الادخار انتصاراً صغيراً.

في العمل: يجد فريق شيماء صعوبة في إكمال ملاحظات المكالمات. فتجعل العادة مرضية بلوحة ظاهرة للجميع تمتلئ في كل يوم يحقق فيه الفريق هدفه. ويستمتع الفريق بمشاهدة اللوحة وهي تمتلئ، وتصبح الملاحظات الكاملة هي المعيار المعتاد.

الخاتمة

وخلاصة القول، يقدم كتاب العادات الذرية أربعة قوانين لبناء العادات الجيدة: أن نجعلها واضحة، وجذابة، وسهلة، ومرضية. وللتخلص من عادة سيئة، نعكس القوانين فنجعلها خفية، وغير جذابة، وصعبة، وغير مرضية. والرسالة الأساسية هي أن التغييرات الصغيرة في أنظمتنا كثيراً ما تكون أهم من الأهداف الكبيرة. فلا نحتاج إلى تغيير كل شيء دفعة واحدة؛ بل نحتاج إلى عادة صغيرة واحدة نكررها.

المصادر

- جيمس كلير (2018): كتاب Atomic Habits (العادات الذرية)، دار Avery (Penguin Random House).
- جيمس كلير: صفحة كتاب العادات الذرية – https://jamesclear.com/atomic-habits
- جيمس كلير: كيف نبني عادة جديدة (حلقة العادة) – https://jamesclear.com/three-steps-habit-change
- ملاحظة: يشرح هذا الملخص القوانين الأربعة بكلماتنا الخاصة، وهو مستقل وغير معتمد من جيمس كلير.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)