

5 عادات من كتاب «العادات الذرية» تغير حياتك «ميديام»: التحسينات الصغيرة تصنع فرقًا كبيرًا

الأربعاء 29 يوليو 2026 07:30 م

قبل ستة أشهر، وجد روهيت نفسه عالقًا في مكانه لم تكن حياته تنهار بصورة درامية، لكنه كان يشعر بأنه لا يتقدم. امتلك أهدافًا لم ينجح في تحقيقها، وعادات أراد بناءها لكنه لم يستطع الالتزام بها، وأيامًا بدت منتجة ظاهريًا، لكنها لم تُقده في النهاية إلى أي مكان.

ثم قرأ كتاب «العادات الذرية» للكاتب جيمس كليير، ليكتشف أن التغيير الحقيقي لا يعتمد بالضرورة على قوة الإرادة أو التحولات الضخمة والمفاجئة، وإنما يبدأ من أنظمة بسيطة وتحسينات صغيرة تتراكم مع الوقت.

وفي مقال نشره موقع «ميديام»، يروي روهيت تجربته مع خمسة مبادئ استخلصها من كتاب «العادات الذرية»، موضِّحًا أن هذه العادات بدت له قابلة للتطبيق، لكنها أحدثت فرقًا كبيرًا في حياته خلال ستة أشهر. ويركز الكتاب على فكرة أن التحسين بنسبة 1% يوميًا قد يتراكم تدريجيًا ليقود إلى نتائج يصعب تخيلها بعد فترة من الزمن، بدلًا من الاعتماد على الحماس المؤقت أو انتظار الدافع المثالي للبدء.

ركّز على الشخص المستهدف بدلًا من النتائج المراد تحقيقها

يمثل هذا التحول أول وأكبر تغيير أحدثه روهيت في طريقة تفكيره. فبدلًا من التركيز على النتائج النهائية، مثل خسارة 20 رطلاً من الوزن، أو كتابة كتاب، أو ادخار 5 آلاف دولار، بدأ ينظر إلى نفسه من زاوية مختلفة، متسائلًا عن الشخص الذي يريد أن يصبح.

ويستند هذا التفكير إلى إحدى الأفكار الأساسية في كتاب «العادات الذرية»، وهي أن كل تصرف يقوم به الإنسان يمثل تصويرًا لصالح نوع الشخص الذي يرغب في أن يصبح. فبدلًا من أن يقول الإنسان «أريد أن أفقد الوزن»، يمكنه أن يسأل نفسه: «ماذا سيفعل الشخص الذي يهتم بصحته؟». وبدلًا من التفكير في هدف مثل «أريد أن أكتب كتابًا»، يمكنه أن يتساءل: «ماذا سيفعل الكاتب؟».

قد يبدو هذا التغيير بسيطًا، لكنه يعيد صياغة العلاقة بين الإنسان وأهدافه. فبدلًا من انتظار تحقيق النتيجة حتى يشعر بأنه أصبح شخصًا مختلفًا، يبدأ في تبني هوية جديدة من خلال أفعاله اليومية الصغيرة.

لا تنتظر الدافع. ابن نظامًا يساعدك على التغيير

يشير روهيت إلى أن أحد أهم الدروس التي خرج بها من «العادات الذرية» هو أن التغيير لا يرتبط دائمًا بالحماس أو قوة الإرادة. فالأهداف وحدها لا حول تكفي، لأن الإنسان قد يعرف جيدًا ما يريد تحقيقه، لكنه يواجه صعوبة في الحفاظ على السلوك الذي يقوده إلى تلك النتيجة.

لذلك، يركز منهج جيمس كليير على بناء أنظمة تساعد الإنسان على تكرار السلوك المطلوب بصورة مستمرة. فبدلًا من التفكير فقط في النتيجة النهائية، يصبح التركيز على الأفعال الصغيرة التي يمكن تنفيذها اليوم، ثم تكرارها غدًا وبعد غد.

ويرى روهيت أن هذه الفكرة ساعدته على النظر إلى حياته بطريقة مختلفة. فبدلًا من أن يجعل هدفه هو الوصول إلى نقطة معينة، بدأ يهتم بالعملية نفسها، وبالخطوات الصغيرة التي يمكنه التحكم فيها. ومع مرور الوقت، ساعدته هذه التحسينات المتراكمة على الاقتراب من الصورة التي يريد أن يرى نفسه عليها.

التحسين بنسبة 1% قد يغير حياتك أكثر مما تتوقع

لا يدعو كتاب «العادات الذرية» إلى إحداث تغييرات ضخمة بين عشية وضحاها، بل يطرح فكرة أن التحسينات الصغيرة والمتكررة يمكن أن تتراكم وتُحدث تأثيرًا هائلًا على المدى الطويل. ولهذا اختار روهيت خمسة عادات شعر بأنها قابلة للتطبيق بدلًا من محاولة تغيير حياته بالكامل دفعة واحدة.

وتكمن قوة هذه الفكرة في أنها تخفف الضغط النفسي المرتبط بتحقيق الأهداف الكبيرة. فعندما يركز الإنسان على خطوة واحدة صغيرة يمكنه تنفيذها الآن، يصبح التغيير أكثر واقعية وأقل إرهاقًا. ومع تكرار هذه الخطوات، تبدأ العادات في تشكيل الهوية، وتبدأ الهوية الجديدة بدورها في التأثير على القرارات والسلوكيات اليومية.

وبالنسبة إلى روهيت، لم يكن الدرس الأهم هو أن يحقق كل أهدافه بسرعة، وإنما أن يغير الطريقة التي ينظر بها إلى نفسه وإلى عملية التغيير. فقد أدرك أن بناء حياة أفضل لا يحتاج دائمًا إلى بداية مثالية أو قفزة هائلة، بل قد يبدأ بتصرف صغير يتكرر باستمرار، حتى يصبح جزءًا من هوية الإنسان وحياته اليومية.

<https://medium.com/write-a-catalyst/5-habits-from-atomic-habits-that-improved-my-life-in-6-months-efd911d364fd>

