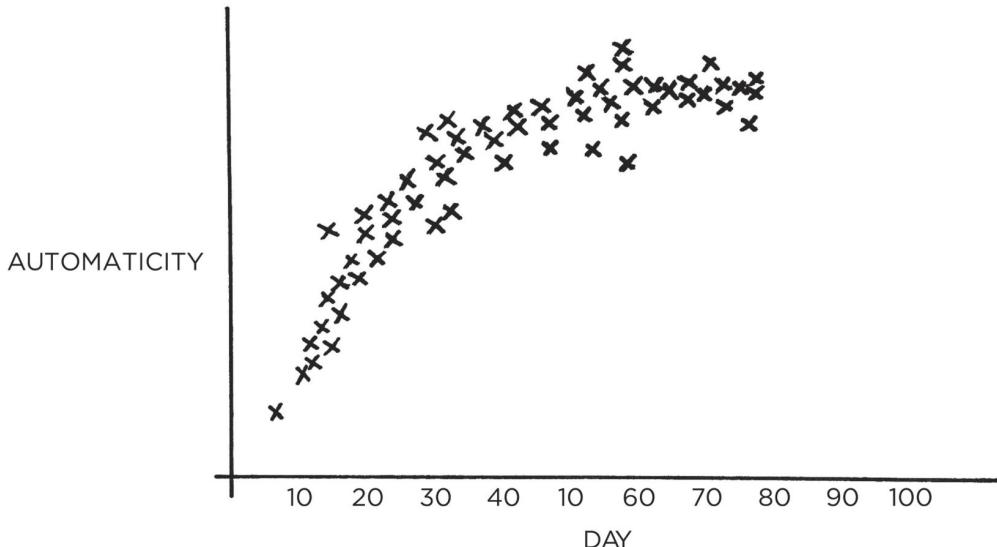


مع الممارسة الكافية (النقطة ج)، يصبح التكوين أكثر تلقائية من الوعي، بعد هذا الحد، يمكن القيام بالسلوك بشكل أو بغير ذلك دون تفكير، تم تكوين عادة جديدة.  
الشكل 11: في البداية (النقطة أ)، يتطلب التكوين عادة جهداً واهتمامًا كبيرين. بعد تكرارها عدة مرات (النقطة ب)، يصبح الأمر أسهل، ولكنه لا يزال يتطلب بعض الانتباه الوعي

قيقة مهمة حول تغيير السلوك: تتشكل العادات بناء على التكرار، وليس الوقت. م البيانية، التي يسميها العلماء <style id='1'>< خط التكوين </style>، يكشف عن مستوى التلقائية لعادة حقيقة مثل المشي لمدة عشر دقائق يوميا. شكل هذه الرسوم في الصفحة التالية، ستجد ما يبدو عليه عندما يقوم الباحثون بتتبع

المشي لمدة 10 دقائق يوميا



: يوضح هذا الرسم البياني شخصاً قام بتكوين عادة المشي لمدة عشر دقائق بعد وجبة الإفطار كل يوم. لاحظ أنه مع زيادة التكرارات، تزداد أيضاً الألمنتة، حتى يصبح السلوك سهلاً واضحاً قدر الإمكان.

يحتاج إليها لتكوين عادة جديدة؟» بمعنى، ما هو عدد التكرارات المطلوبة لجعل العادة تلقائية؟  
من ما ينبغي على الناس حقاً أن يسألوه هو: «كم <style id='3'> عدد </style> من التكرارات </style id='3'> كثُر شيئاً التي أسمعها هو: «كم <style id='1'> الوقت </style> يستغرق لتكوين عادة جديدة؟» ولذلك أحد الأسئلة الأ

من المحاولات الناجحة حتى يصبح السلوك راسخاً في ذهنك وتجاوز خط العادة. تتطلب العادات الجديدة نفس مستوى التكرار. تحتاج إلى تجميع عدد كافٍ من التكرارات. لقد تم دمج عاداتك الحالية في ذهنك على مدار مئات، إن لم يكن آلاف، ما يصنع الفرق. يمكنك القيام بشيء مرتين في 30 يوماً، أو 200 مرة. إن التكرار هو مدل أداء السلوك. لا يوجد إذا كان قد مر 21 يوماً أو 30 يوماً أو 300 يوماً. ما يهم هو معنى بتكوين العادات. لا يوجد شيء سحري في مرور الوقت فيما يتعلق

لتحقيق التقدم. بغض النظر عما إذا كان الإجراء تلقائياً بالكامل أم لا، فإن ذلك أقل أهمية. المدة التي تستغرقها العادة لتصبح تلقائية. ما يهم هو أن تتخذ الإجراءات التي تحتاج إلى اتخاذها في الواقع، لا يهم حقاً

طريقة الأكثر فعالية لجعل الممارسة تحدث هي الالتزام بالقانون الثالث لتغيير السلوك: `<style id='1'>` يجعلها سهلة `</style>`. ستري في الفصول التالية كيف تفعل ذلك بالضبط.

## ملخص الفصل

الممارسة، وليس التخطيط .اجعله سهلا القانون الثالث للتغيير السلوكي هو تكرار. ركز على اتخاذ الإجراء، وليس على الحركة. أكثر أشكال التعلم فعالية هي لعادات هو العملية التي يصبح فيها السلوك أكثر تلقائية تدريجيا من خلال إرمارسة عادة ما لا يهم بقدر عدد المرات التي قمت فيها بمارساتها. تشكيل ا الوقت الذي قمت فيه به.

## 12

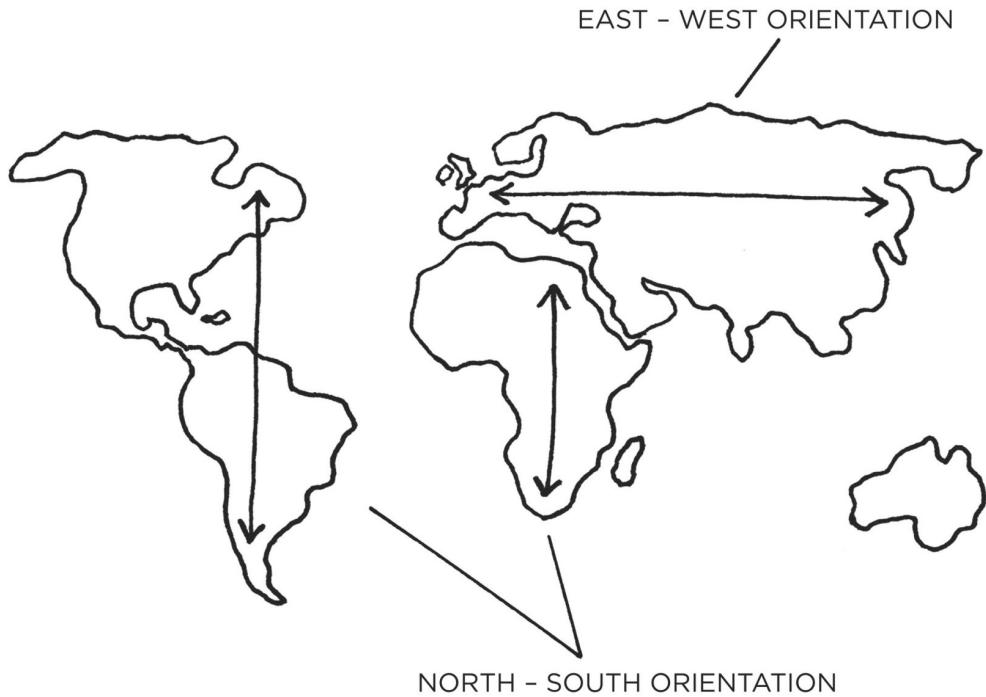
# قانون أقل الجهد

**I**N HIS AWARD-WINNING BOOK, *Guns, Germs, and Steel*, يظهر تأثيرا عميقا على سلوك الإنسان، ل CARTES المختلفة لها أشكال مختلفة. في البداية، يبدو هذا البيان واضحًا وغير مهم، لكن يشير عالم الأنثروبولوجيا والبيولوجيا جيدًا إلى حقيقة بسيطة: ا

ند، لعبت هذه الاختلافات في الشكل دوراً كبيراً في انتشار الزراعة على مر القرون. مختلفة. تميل هذه المساحة الكبيرة إلى أن تكون على شكل شرق-غرب. وفقاً لدرايامو نفسه، تميل مساحة الأرض التي تتشكل أوروبا وأسيا والشرق الأوسط إلى أن تكون من أن تكون واسعة وسميكه. الشيء نفسه ينطبق بشكل عام على أفريقيا. وفي الوقت تميل مساحات الأرض في أمريكا الشمالية والجنوبية إلى أن تكون طويلة وضيقة بدلاً المحور الرئيسي للأمريكتين يمتد من الشمال إلى الجنوب. بمعنى آخر،

د قليل من المحاصيل وزراعتها على طول مساحة الأرضي من فرنسا إلى الصين. شمس والمطر، والتغيرات الموسمية. سمح ذلك للمزارعين في أوروبا وأسيا بتربية عدد المواقع على نفس خط العرض بشكل عام تشتراك في مناخ مماثل، ومقدار أشعة الشمس التوسيع على طول الطرق الشرقية- الغربية مقارنة بالطرق الشمالية- الجنوبية. وذلك لأن التوسيع عندما بدأت الزراعة في الانتشار حول العالم، كان للمزارعين من السهل

الشكل الذي يتخذ سلوك الإنسان



ونتيجة لذلك، انتشرت الزراعة بسرعة تقارب ضعف السرعة في أوروبا وأسيا مقارنة بمناطق أخرى. سلوك المزارعين - حتى على مدى مئات أوآلاف السنين - كان مقيداً بسبب كمية الاحتكاك في البيئة.

الصورة 13: المحور الرئيسي لأوروبا وأسيا هو شرق-غرب، المحور الرئيسي لأمريكا وأفريقيا هو شمال-جنوب. هذا يؤدي إلى نطاق أوسع من المناخ في أمريكا مقارنة بأوروبا وأسيا

نوبية، سيلزم على المزارعين العثور على نباتات جديدة وتربيتها كلما تغير المناخ. دني. الثلج ليس بدليلاً جيداً للترابة. لكي ينتشر المحاصيل على طول الطرق الشمالية-الجنوبية في العالم، لكن هذا لن يساعدك في زراعة برتفاع فلوريدا في الشتاء الذي الأكثر موهبة في العالم. تخيل كيف يختلف الطقس في فلوريدا مقارنة بكندا. يمكنك أن تكون المزارع على سبيل المقارنة، يختلف المناخ بشكل كبير عند السفر من الشمال إلى

كان ينمون بشكل أسرع قليلاً - ولكن تضخمت لتتصبح اختلافات كبيرة بمرور الوقت. ضل. بدأت التغييرات في البداية بشكل صغير - محصول انتشر على مساحة أكبر قليلاً، وسـ ، تمكنت هذه الثقافات من بناء جيوش أقوى وتمكنت من تطوير تقنيات جديدة بشكل أـ بيرة تأثيراً كبيراً. سـمـحـ الإنـتـاجـ الغـذـائـيـ المتـزاـيدـ بنـمـوـ سـكـانـ أـسـرعـ. معـ وجـودـ المـزـيدـ منـ النـاسـ فيـ آـسـياـ وـأـورـوبـاـ مـقـارـنـةـ بماـ حدـثـ فيـ أـمـرـيـكاـ. عـلـىـ مـدـىـ الـقـرـونـ، كانـ لهـذـهـ الاـخـلـافـ الصـفـ

نتيـجةـ لـذـلـكـ، اـنـتـشـرـتـ الزـرـاعـةـ بـسـرـعـةـ تـرـاـوـحـ بـيـنـ مـرـتـيـنـ وـثـلـاثـ مـرـاتـ أـسـرعـ

لى الرغم من ما سيخبرك به أحد كتاب عن الإنتاجية، فإن هذا استراتيجية ذكية، وليس له بالفعل. ولكن الحقيقة هي أن دافعنا الحقيقي هو أن نكون كسلوين وأن نفعل ما هو مريح. ولـمـيـ. يـعـتـقـدـ بشـكـلـ تقـلـيـديـ أـنـ الدـافـعـ هـوـ المـفـتـاحـ لـتـغـيـرـ العـادـاتـ. ربما لو أردت ذلك حقاً، فـستـفعـ إنـ اـنـتـشـارـ الزـرـاعـةـ يـمـثـلـ مـثـلاـ عـلـىـ الـقـانـونـ الثـالـثـ لـتـغـيـرـ السـلـوـكـيـ عـلـىـ نـطـاقـ عـاـ