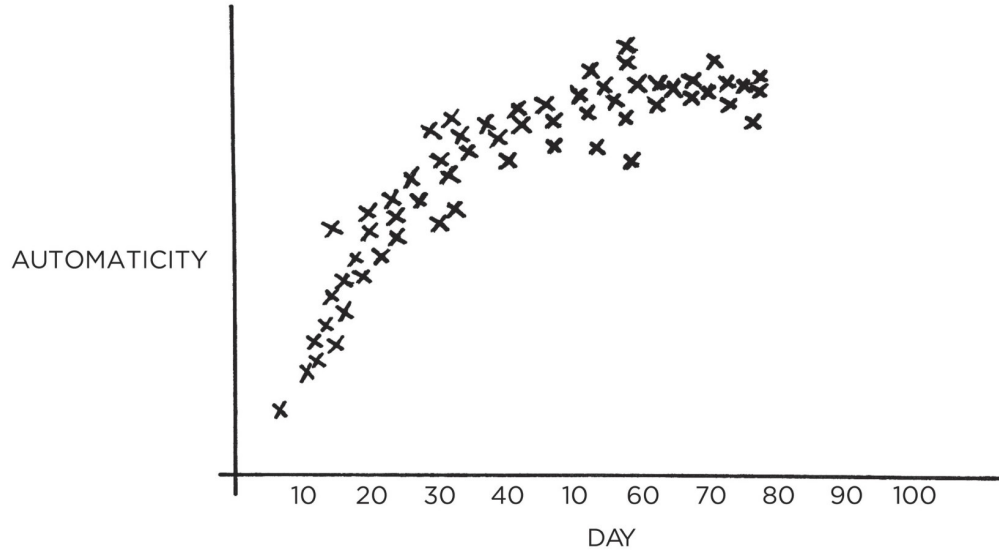


مع الممارسة الكافية (النقطة ج)، يصبح التكوين أكثر تلقائية من الواعي. بعد هذا الحد، <style id='1'>خط التكوين</style>، يمكن القيام بالسلوك بشكل أو بغير ذلك دون تفكير. تم تكوين عادة جديدة. الشكل 11: في البداية (النقطة أ)، يتطلب التكوين عادة جهداً واهتماماً كبيرين. بعد تكرارها عدة مرات (النقطة ب)، يصبح الأمر أسهل، ولكنه لا يزال يتطلب بعض الانتباه الواعي

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

المشي لمدة 10 دقائق يوميا



: يوضح هذا الرسم البياني شخصا قام بتكوين عادة المشي لمدة عشر دقائق بعد وجبة الإفطار كل يوم. لاحظ أنه مع زيادة التكرارات، تزداد أيضا الأتمتة، حتى يصبح السلوك سهلا وواضحا قدر الإمكان.
الشكل 12

يحتاج إليها لتكوين عادة جديدة؟» بمعنى، ما هو عدد التكرارات المطلوبة لجعل العادة تلقائية؟
ن ما ينبغي على الناس حقا أن يسألوه هو: «كم <id=3> عدد</id> من التكرارات</style>
كثير شيوعا التي أسمعتها هو: «كم <id=1> الوقت</id> يستغرق لتكوين عادة جديدة؟» ولك
أحد الأسئلة الأ

من المحاولات الناجحة حتى يصبح السلوك راسخا في ذهنك وتتجاوز خط العادة.
التكرارات. تتطلب العادات الجديدة نفس مستوى التكرار. تحتاج إلى جميع عدد كاف
لا يصنع الفرق. لقد تم دمج عاداتك الحالية في ذهنك على مدار مئات، إن لم يكن آلاف،
دأء السلوك. يمكنك القيام بشيء مرتين في 30 يوما، أو 200 مرة. إن التكرار هو م
بتكوين العادات. لا يهم إذا كان قد مر 21 يوما أو 30 يوما أو 300 يوما. ما يهم هو مع
لا يوجد شيء سحري في مرور الوقت فيما يتعلق

ل تحقيق التقدم. بغض النظر عما إذا كان الإجراء تلقائيا 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 حقا

اجعلها سهلة</style>. سترى في الفصول التالية كيف تفعل ذلك بالضبط.
طريقة الأكثر فعالية لجعل الممارسة تحدث هي الالتزام بالقانون الثالث لتغيير السلوك: <id=1>
لبناء عادة، تحتاج إلى ممارستها. وا

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 الممارسة عادة ما لا يهم بقدر عدد المرات التي قمت فيها بممارستها. تشكيل الوقت الذي قمت فيه به.

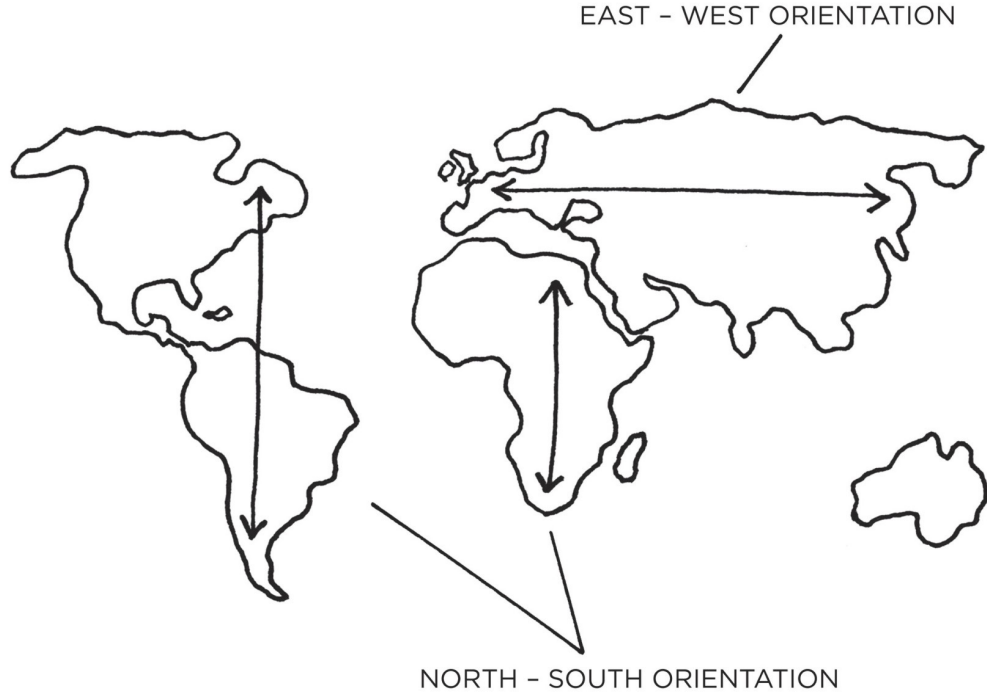


قانون أقل الجهد

ه يظهر تأثيرا عميقا على سلوك الإنسان *Guns, Germs, and Steel*, IN HIS AWARD-WINNING BOOK لقارات المختلفة لها أشكال مختلفة. في البداية، يبدو هذا البيان واضحا وغير مهم، لكن يشير عالم الأنثروبولوجيا والبيولوجيا جيرد داياموند إلى حقيقة بسيطة: ا

ند، لعبت هذه الاختلافات في الشكل دورا كبيرا في انتشار الزراعة على مر القرون. مختلفة. تميل هذه المساحة الكبيرة إلى أن تكون على شكل شرق-غرب. وفقا لدايامو نفسه، تميل مساحة الأراضي التي تشكل أوروبا وآسيا والشرق الأوسط إلى أن تكون من أن تكون واسعة وسميكة. الشيء نفسه ينطبق بشكل عام على أفريقيا. وفي الوقت تميل مساحات الأراضي في أمريكا الشمالية والجنوبية إلى أن تكون طويلة وضيقة بدلا المحور الرئيسي للأمريكتين يمتد من الشمال إلى الجنوب. بمعنى آخر، د قليل من المحاصيل وزراعتها على طول مساحة الأراضي من فرنسا إلى الصين. شمس والمطر، والتغيرات الموسمية. سمح ذلك للمزارعين في أوروبا وآسيا بتربية عد ن المواقع على نفس خط العرض بشكل عام تشترك في مناخ مماثل، ومقدار أشعة ال ل التوسع على طول الطرق الشرقية-الغربية مقارنة بالطرق الشمالية-الجنوبية. وذلك لأ عندما بدأت الزراعة في الانتشار حول العالم، كان للمزارعين من السه

الشكل الذي يتخذه سلوك الإنسان



. ونتيجة لذلك، انتشرت الزراعة بسرعة تقارب ضعف السرعة في أوروبا وآسيا مقارنة بمناطق أخرى. سلوك المزارعين - حتى على مدى مئات أو آلاف السنين - كان مقيدا بسبب كمية الاحتكاك في البيئة. الصورة 13: المحور الرئيسي لأوروبا وآسيا هو شرق-غرب. المحور الرئيسي لأمريكا وأفريقيا هو شمال-جنوب. هذا يؤدي إلى نطاق أوسع من المناخ في أمريكا مقارنة بأوروبا وآسيا

نوبية، سيلزم على المزارعين العثور على نباتات جديدة وتربيتها كلما تغير المناخ. دي. الثلج ليس بديلا جيدا للتربة. لكي ينتشر المحاصيل على طول الطرق الشمالية-الجنوبية الأكثر موهبة في العالم، لكن هذا لن يساعدك في زراعة برتقال فلوريدا في الشتاء الكندي الجنوبي. 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 قليلا - ولكن تضخمت لتصبح اختلافات كبيرة بمرور الوقت. ضل. بدأت التغييرات في البداية بشكل صغير - محصول انتشر على مساحة أكبر قليلا، وس. تمكنت هذه الثقافات من بناء جيوش أقوى وتمكنت من تطوير تقنيات جديدة بشكل أفضل. سمح الإنتاج الغذائي المتزايد بنمو سكان أسرع. مع وجود المزيد من الناس في آسيا وأوروبا مقارنة بما حدث في أمريكا. على مدى القرون، كان لهذه الاختلافات الصغيرة نتيجة لذلك، انتشرت الزراعة بسرعة تتراوح بين مرتين وثلاث مرات أسرع

لى الرغم من ما سيخبرك به أحدث كتاب عن الإنتاجية، فإن هذا استراتيجية ذكية، وليست له بالفعل. ولكن الحقيقة هي أن دافعنا الحقيقي هو أن نكون كسولين وأن نفعل ما هو مريح. وعلمي. يعتقد بشكل تقليدي أن الدافع هو المفتاح لتغيير العادات. ربما لو أردت ذلك حقا، فستفعل. إن انتشار الزراعة يمثل مثالا على القانون الثالث للتغيير السلوكي على نطاق عا