

**كتاب قوة العادات**



**عمل الطالب/**

**تقرير عن كتاب قوة العادات**

أول شيء أبهرني في هذا الكتاب هي المعلومة التي ساقها المؤلف حين أخبرنا كيف أن الجيش الأمريكي حل مشكلة المظاهرات المصحوبة بأعمال عنف في العراق، حيث تبين أن الجيش الأمريكي كان يصور هذه المظاهرات، ثم يرسل هذه الأفلام إلى علماء وخبراء نفسيين متخصصين في دراسة سلوك الجموع والتجمعات من البشر. (طبعا مشكلة مثل مشكلة المظاهرات في بلدي مصر على سبيل المثال حلها معروف، الضرب والسحل والتعذيب والتنكيل لخلق حالة رعب وهلع من رجال الشرطة. صانع القرار الأمريكي كان له طريقة أخرى، ذكية).

تحدث المؤلف في بداية كتابه عن ضابط أمريكي متخصص في السلوك البشري الجماعي، والذي أوكل إليه حل مشاكل المظاهرات العنيفة في مدينة الكوفة، وكيف أنه بعدما درس شرائط الفيديو التي صورت مظاهرات سابقة منذ بدايتها وحتى نهايتها، ذهب إلى محافظ الكوفة وطلب منه طلبا بسيطا: منع باعة الأطعمة والمشروبات من العمل في الشوارع والميادين الكبيرة. في البداية، لم يفهم محافظ الكوفة الحكمة من طلب هذا الضابط الأمريكي لكنه نفذه.

ثم جاء بعدها يوم الجمعة، وتجمع العراقيون بعد الصلاة خارج مسجد الكوفة، وأخذوا يتجمعون في البداية ثم ارتفعت أصواتهم ثم علت الأصوات والحناجر واشتد وطيس المظاهرة، ولم يتدخل الجيش أو الشرطة، لكن هذه المرة لم يكن هناك بائع جائل واحد يبيع طعاما أو شرابا. بحلول الساعة السادسة، شعر المتظاهرون بقرص الجوع والعطش، وبدؤوا يرحلون الواحد تلو الآخر، حتى انفضت المظاهرة على خير.

وأما تفسير ما حدث فهو كالتالي، من واقع الشرائط والأفلام، لاحظ الضابط الأمريكي أن المظاهرات لها نمط متكرر، فكما أن الانسان له عادات يكررها ويصعب عليه التوقف عنها، كذلك جماعات البشر حين تجتمع، إذ يكون لها عادات جماعية من الصعب جدا الحياد عنها.

كانت المظاهرات المصحوبة بأعمال عنف تتميز بأنها تبدأ بتجمع الشباب في أماكن مفتوحة، وخلال عدة ساعات ينضم إليهم المزيد والمزيد من الناس. حين يبلغ العدد حدا معينا، يبدأ الباعة الجائلون في الظهور والانتشار والحركة والبيع، وفي نفس الوقت تبدأ جماعات أخرى من الناس تقترب لتشاهد فقط ولغرض المشاهدة لا المشاركة، ثم بعدها بقليل يتبرع أحدهم فيرمي حجرا طائشا أو زجاجة، ثم يستعر جحيم التظاهرات المصحوبة بأعمال عنف.

حين تكرر هذا السيناريو في أكثر من تظاهرة، قرر الضابط الأمريكي حذف عنصر أساس فيه، ألا وهو باعة الأطعمة والمشروبات. مهما كنت قويا أو شديدا، فبعد ساعات تقضيها في حر الشمس والصراخ والزحام، ستكون بحاجة ماسة لطاقة جديدة تعين أجهزتك على الاستمرار. بدون الوقود لن تذهب بعيدا. هذا الضابط تعلم عشرة أشياء أخرى من مراقبة هذه الأفلام، وهو استخدمها طوال فترة خدمته في العراق، والتي شهدت شبه انعدام للمظاهرات المصحوبة بأعمال عنف.

الآن، ما الجديد الذي نتعلمه من هذه القصة؟ للجماعات عادات، مثلها مثل البشر، وإذا راقبت تصرفات وحركات هذه الجماعات، أمكنك الخروج بأفكار تستخدمها لتوجيه زمام هذه الجماعات بشكل يصب في مصلحتك. هل فكرت في تصوير زبائن محلك؟ المترددين على شركتك؟ زوار موقعك؟ وحين أقول تصوير هنا، لا أقصد به التجسس – بل المراقبة عن بعد. أنت لا تصور لتعرف من دخل محلك، بل لتعرف ماذا فعل من دخل وكيف مشى داخل محلك وماذا اشترى. هل يرحل عميلك لأنه جائع؟ مرهق؟ هل تواجد تجمع مطاعم بجانب محلك فكرة جيدة؟

بهذه القصة أثار هذا الكتاب إعجابي، فحتى أنا حين فكرت في طريقة سلمية لفض مظاهرة ما، لم أصل لحل منطقي وهو ما يترك المجال سانحا لعشاق العنف والسادية والبطش. الآن، الإخوان في العراق، حين تخرجون في مظاهرة سلمية احرصوا على أخذ تموين كافي من الطعام والشراب، واضحكوا للصورة!

**فوائد كتاب قوة العادات**

* كيف تتكون العادات

عندما تستيقظ في الصباح، ما أول شيء تفعله؟ هل تذهب للاستحمام؟ أم تستعرض بريدك الإلكتروني؟ أم تنظر إلى شاشة جوالك؟ هل تفرش أسنانك قبل الاستحمام أم بعده؟ ما هي طريقتك في توديع أطفالك أثناء الخروج من المنزل؟ ما هو الطريق الذي تسلكه وأنت ذاهب إلى عملك؟

إن كثير من السلوكيات التي نقوم بها يومياً عبارة عن عادات نمارسها دون تفكير، ربما نكون قد فكرنا فيها عندما بدأنا ممارستها، ولكننا الآن نمارسها لا شعورياً، وربما لا نستطيع الإجابة على بعض الأسئلة السابقة، ولكننا نمارسها يومياً بشكل مرتب ومنتظم، لقد أصبحت عادات.

* كيف تعمل العادات

يلخص كتاب قوة العادات طريقة عمل العادات على أنها من ثلاث مراحلة:

دليل أو مثير: وهو الأمر الذي يجعلك تبدأ ممارسة سلوك معين، ربما يكون وقت معين أو موقع ما أو شخص ما أو حالة إنفعالية معينة أو غير ذلك.

أمر روتيني: وهي عملية ممارسة الفعل أو السلوك.

المكافأة: وهي الجائزة أو الشعور الذي تمارس هذا السلوك لتحصل عليه.

وتشكل هذه المراحل الثلاث التي يمر بها الإنسان ليمارس عادة معينة ما يسمى حلقة العادة.

فكل عادة يكون في بدايتها دليل أو مثير يجعلنا نبدأ ممارسة السلوك وهو الأمر الروتيني لنحصل على المكافأة وهي الشعور أو الجائزة بعد ممارسة السلوك.

* القاعدة الذهبية لتغيير العادات

إن العادات السيئة لا يمكن محوها، ولكن يمكننا بكل تأكيد تغييرها، فمن أجل تغيير أية عادة، يجب أن تحافظ على الدليل القديم، وتقدم المكافأة القديمة، ولكن تضيف الأمر الروتيني الجديد، ولكن هذا الأمر مشروط بأن يعتقد الإنسان بأن التغيير أمر ممكن الحدوث.

* خطوات تغيير عادة سيئة:

يحدد كتاب قوة العادات أربع خطوات لتغيير أي عادة تقريباً، وهي:

* تحديد الأمر الروتيني
* تجربة المكافأة
* عزل الدليل
* وضع خطة

قدم لنا كتاب قوة العادات شرحاً عن أهمية عاداتنا وطريقة تكونها وخطوات تغييرها، وهذا لا يشكل إلا البداية فقط، فالتغيير الحقيقي في عاداتنا لا يحدث من تلقاء نفسه، ولا يمكن أن نعتمد فيه على أحد، علينا أن نغير أنفسنا بأنفسنا، برغبة وإرادة وقرار حقيقي، لذلك على كل منا أن يعيد مراجعة عاداته باستمرار، ولا يستسلم لأي سلبي منها، فالتغييرات الكبيرة تتحقق بتغيير عادات صغيرة تمارسها كل يوم.