

دائماً ما تكون لحظة النجاح التي ترتبط بحياة المنجزين هي الأهم بالنسبة إلينا دون النظر إلى الصعاب التي تخطوها قبل نجاحهم أو معرفة الطريق الذي سلكوه من أجل الوصول إلى أحلامهم. وفي كتاب " العادات الذرية " ستتعرفون على إحدى طرق النجاح التي إن التزمت بها؛ ستغير من نمط حياتكم وطريقة تفكيركم وهي " بناء العادات". مصطلح عادات ذرية الذي جعله جيمس كليز عنواناً لكتابه يقصد به ممارسات وسلوكيات روتينية صغيرة يسهل عملها، لكنها كذلك مصدر لقوة مذهلة ومكون لنظام من النمو التراكمي؛ فالذرة رغم صغر حجمها إلا أن تجمعها مع بعضها البعض يؤدي إلى تكون العنصر ومن ثمة تكون الجزئي حتى ينتهي الأمر بمركبات تشكل أهمية عظمى لنا. إن من السهل وضع أهداف لحياتنا وتحديد الغاية الأسمى فيها لكن الصعب هو معرفة الطريق الذي علينا أن نسلكه من أجل تحقيقها والاستمرار بالسير فيه حتى النهاية، كيفية تكوين عادات جيدة تؤدي إلى تحقيق أهدافنا، وكيفية التخلص من العادات السيئة التي تحول دون ذلك؟ يخبرنا الكاتب أن بناء العادات يعتمد على شيئين في البداية: وضع أهداف محددة ثم نسيانها. التركيز على الأنظمة التي علينا أتباعها. فالأهداف معنية بالنتائج التي نريد تحقيقها، أما الأنظمة فهي معنية بالعمليات التي تؤدي إلى تحقيق تلك النتائج، فعند الالتزام بنظام معين فإن الأهداف ستتحقق من تلقاء نفسها؛ لأن الشعور بلذة الوصول إلى الهدف شيء لحظي وينتهي، " اجعلها واضحة " " اجعلها سهلة " " اجعلها جذابة " " اجعلها مشبعة " والغوص في مفاهيم هذه القوانين الأربعة عند قراءتكم للكتاب يجعل بناء العادات أمر سهلاً بالنسبة إليكم،