ملخص أصلي من إعداد التحرير - Tiny Habits / BJ Fogg

تاريخ النشر: 2026-10-25

هذا PDF ملخصنا الأصلي ومثال تطبيقي لا نص الكتاب الكامل ولا إعادة إنتاج مأذونا بها له.

Tiny Habits - BJ Fogg: العثور على لحظة بداية موثوقة

يربط فوغ سلوكًا جديدًا بالغ الصغر بلحظة قائمة في الحياة اليومية، ثم بإقرار إيجابي بالتنفيذ. ينبغي أن تكون نقطة الارتكاز محددة؛ فبعد إغلاق حاسوب العمل أوضح من عندما يتاح الوقت. النسخة الدنيا تسهّل البداية ولا تمنع فعل المزيد حين تسمح الظروف. اختيار اللحظة المناسبة قد يفيد أكثر من إضافة تنبيه آخر.

مثال من إعداد التحرير: تريد موظفة كتابة يوميات مسائية. بعد وضع الكوب في الحوض، تكتب أمرًا واحدًا أنجزته. أحيانًا تبقى جملة واحدة وأحيانًا يطول النص، وكلاهما يفي بالاتفاق. إذا كانت اللحظة غير مناسبة، تغيّرها بدل تفسير الصعوبة على أنها ضعف في شخصيتها.

هذا تطبيق تحريري مستقل وليس تدريبًا رسميًا من فوغ. لا يحتاج الإقرار الإيجابي إلى شراء مكافأة أو إعداد طقس معقد.

1. اختر حدثًا واضحًا يحدث أصلًا في معظم الأيام.
2. صغّر الفعل ليبقى ممكنًا في يوم مزدحم، واعترف بأنك نفذته.

المصادر

- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits