

|  |  |
| --- | --- |
| أسامة بن ضحوي بن معاشي العياشي |  |
| المجموعة الأولى |  |
| اليوتيوب |  |
| العادات الذرية |  |
| ساعتان |  |
| العادات الصغيرة يصبح تأثيرها قوي وكبير مع مرور الوقت  لبناء عادات جديدة لابد أن تكون ***إشارة*** العادة واضحة مع تنمية ***التحفيز*** الجذاب وأن تكون ***استجابتنا*** سهلة لما سبق وأن ***نكافئ*** أنفسنا بعد عمل العادة الجديدة بهذه الخطوات  السلوك الذي يحقق مكافأة فورية يتم تكراره بينما السلوك الذي يحقق الألم الفوري يتم تجنبه  بداية الكتاب وضح أهمية العادات الصغيرة وأنها ذات تأثير مستقبلي كبير ثم ذكر قصة فريق الدراجات البريطاني مناسبةً لما سبق.  ثم بدأ بذكر المراحل الأربع لبدء أي عادة مع ذكر قوانين كل مرحلة بدأً بالإشارة ثم التحفيز ثم الاستجابة ثم أخيرًا المكافأة. وبعد ذلك اسهب في المؤلف بشرح قوانين المراحل مثل وضوح الإشارة وجاذبية التحفيز وسهولة الاستجابة والمكافأة المشبعة |  |