

عادات کی طاقت: رویوں کو سمجھنا اور تبدیل کرنا

یہ دستاویز چارلس ڈوبیگ کی کتاب "عادات کی طاقت" (The Power of Habit) سے کلیدی تصورات کا خلاصہ پیش کرتی ہے، جس میں عادت کی تشکیل کے پیچھے کی سائنس کو دکھایا گیا ہے اور اس بات پر بصیرت فراہم کی گئی ہے کہ ہم کس طرح شعوری طور پر اپنے رویوں کو ذاتی اور تنظیمی کامیابی کے لیے شکل دے سکتے ہیں۔

1. عادات طاقتور، خودکار رویے ہیں جو ہماری زندگیوں کو شکل دیتی ہیں

"سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ عادات اس لیے ابھرتی ہیں کیونکہ دماغ مسلسل کوشش بچانے کے طریقے تلاش کرتا ہے۔"

ہمارا دماغ کارکردگی کی ایک مشین ہے۔ یہ اعمال کی ترتیب کو خودکار روٹینز میں تبدیل کرتا ہے (جسے "چکنگ" کہا جاتا ہے) تاکہ ذہنی صلاحیت کو آزاد کیا جا سکے۔ اگرچہ یہ کارکردگی عام طور پر فائدہ مند ہوتی ہے، لیکن یہ نقصان دہ عادات کی ترقی کا بھی باعث بن سکتی ہے۔ یہ عادات ہماری زندگیوں پر نمایاں اثر ڈالتی ہیں۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ روزانہ کے 40% سے زیادہ اعمال شعوری فیصلوں کے بجائے عادتیں ہوتے ہیں، جو ہماری صحت، پیداوری، مالی تحفظ اور خوشی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ عادات کے کام کرنے کے طریقے کو سمجھنا ہمیں انہیں تبدیل کرنے کی طاقت دیتا ہے اور اس طرح ہماری زندگیوں کو تبدیل کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

عام عادات کی مثالیں:

• دانتوں کی صفائی

• کام پر گاڑی چلانا

• صبح سب سے پہلے ای میل چیک کرنا

• ٹی وی دیکھتے ہوئے سنیک کرنا

2. عادت کا لوپ: اشارہ، روٹین، انعام

"ہمارے دماغ کے اندر یہ عمل تین مراحل پر مشتمل ہے۔ پہلے ایک اشارہ ہوتا ہے، جو آپ کے دماغ کو خودکار موڈ میں جانے اور کون سی عادت استعمال کرنی ہے، بتاتا ہے۔ پھر ایک روٹین ہوتی ہے، جو جسمانی، ذہنی یا جذباتی ہو سکتی ہے۔ آخر میں، ایک انعام ہوتا ہے، جو آپ کے دماغ کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ آیا یہ خاص لوپ مستقبل کے لیے یاد رکھنے کے قابل ہے۔"

عادت کے لوپ کو سمجھنا عادات کو تبدیل کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔ یہ لوپ تین عناصر پر مشتمل ہے: ایک اشارہ (trigger)، ایک روٹین (خود رویہ)، اور ایک انعام (وہ جو عادت کو مضبوط کرتا ہے)۔ وقت کے ساتھ، خواہشات عادات کو چلاتی ہیں۔ ہم انعام کا انتظار کرنے اور اس کی خواہش کرنے لگتے ہیں، جو عادات کو طاقتور اور تبدیل کرنے میں مشکل بناتا ہے۔ ان خواہشات کو سمجھ کر، ہم اپنے رویوں کو تبدیل کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

عادت کے لوپ کی مثالیں:

• اشارہ: دباؤ محسوس کرنا

• روٹین: سگریٹ پینا

• انعام: نیکوٹین کا نشہ اور عارضی راحت

• اشارہ: فیس بک کی نوٹیفکیشن دیکھنا

• روٹین: فیس بک چیک کرنا

• انعام: سماجی تعلق اور ڈوپامین کا اخراج

3. عادت کو تبدیل کرنے کے لیے اشارہ اور انعام کو برقرار رکھیں لیکن روٹین کو تبدیل کریں

"آپ کبھی بھی بُری عادات کو مکمل طور پر ختم نہیں کر سکتے۔ بلکہ، عادت کو تبدیل کرنے کے لیے، آپ کو پرانا اشارہ برقرار رکھنا ہوگا، اور پرانا انعام دینا ہوگا، لیکن ایک نئی روٹین شامل کرنی ہوگی۔"

عادت کی تبدیلی کا سنہری اصول یہ ہے کہ اشارہ اور انعام کو ایک جیسا رکھیں جبکہ روٹین کو تبدیل کریں۔ یہ طریقہ زیادہ کامیاب ہونے کا امکان رکھتا ہے کیونکہ یہ گہرائی میں موجود خواہشات کے خلاف نہیں لڑتا۔ اشارہ اور انعام کی شناخت کرنا مشکل ہو سکتا ہے، جس کے لیے اکثر تجربات اور محتاط مشاہدہ ضروری ہوتا ہے۔ ایک بار شناخت ہونے کے بعد، متبادل روٹینز تلاش کرنا ممکن ہو جاتا ہے جو مشابہ انعامات فراہم کرتی ہیں۔

عادت کو تبدیل کرنے کے مراحل:

1. اس روٹین کی شناخت کریں جسے آپ تبدیل کرنا چاہتے ہیں

2. مختلف انعامات کے ساتھ تجربہ کریں

3. اشارہ کو الگ کریں

4. نئی روٹین کے لیے ایک منصوبہ بنائیں

4. کی اسٹون عادات دوسری عادات کو تبدیل کرنے کی طاقت رکھتی ہیں

"کچھ عادات دوسری عادات کے مقابلے میں زیادہ اہم ہوتی ہیں جب کاروبار اور زندگیوں کو دوبارہ تشکیل دینے کی بات آتی ہے۔ یہ 'کی اسٹون عادات' ہیں، اور یہ لوگوں کے کام کرنے، کھانے، کھیلنے، جینے، خرچ کرنے، اور بات چیت کرنے کے طریقے پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔"

کی اسٹون عادات ایک لہریں پیدا کرتی ہیں۔ جب آپ ایک کی اسٹون عادت کو تبدیل کرتے ہیں، تو یہ ایک زنجیری عمل کو شروع کرتی ہے، جو دوسری عادات کو بھی تبدیل کرتی ہے۔ یہ عادات اکثر چھوٹی ہوتی ہیں لیکن ہماری زندگیوں پر بڑا اثر ڈالتی ہیں۔ کی اسٹون عادات کی شناخت وسیع پیمانے پر تبدیلی کی طرف لے جا سکتی ہے۔ ذاتی زندگیوں اور تنظیموں میں، کی اسٹون عادات پر توجہ دینا ایک ساتھ سب کچھ تبدیل کرنے کی کوشش کرنے سے زیادہ مؤثر ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ چھوٹے کامیابیاں پیدا کرتی ہیں جو بڑے تبدیلیوں کے لیے رفتار پیدا کرتی ہیں۔

کی اسٹون عادات کی مثالیں:

• باقاعدہ ورزش

• خاندانی کھانے

• ہر صبح بستر بنانا

• تنظیموں میں: کارکنوں کی حفاظت پر توجہ دینا

5. قوت ارادی ایک اہم عادت ہے جسے پٹھے کی طرح مضبوط کیا جا سکتا ہے

ہے

"قوت ارادی صرف ایک مہارت نہیں ہے۔ یہ ایک پٹھا ہے، جیسے آپ کے بازو یا ٹانگوں کے پٹھے، اور یہ جتنا زیادہ کام کرتی ہے، اتنی ہی تھک جاتی ہے، لہذا دوسرے کاموں کے لیے کم طاقت بچتی ہے۔"

قوت ارادی ایک محدود وسیلہ ہے جو ختم ہو سکتا ہے۔ ایک پٹھے کی طرح، یہ استعمال کے ساتھ تھک جاتی ہے لیکن وقت کے ساتھ مشق کے ذریعے بھی مضبوط کی جا سکتی ہے۔ زندگی کے ایک شعبے میں قوت ارادی کو بڑھانا دوسرے شعبوں میں خود کنٹرول کو بہتر بنا سکتا ہے۔ مطالعات نے دکھایا ہے کہ جو لوگ ایک شعبے (جیسے ورزش یا مالی انتظام) میں اپنی قوت ارادی کو کامیابی سے مضبوط کرتے ہیں، وہ اکثر اپنی زندگی کے غیر متعلقہ شعبوں میں بھی بہتری دیکھتے ہیں۔

قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے طریقے:

• باقاعدہ ورزش

• خود کنٹرول کے چھوٹے اعمال کی مشق کرنا

• لالچوں سے نمٹنے کے لیے واضح اور مخصوص منصوبے تیار کرنا

• کافی نیند لینا اور متوازن غذا کھانا

6. تنظیمیں ادارتی عادات پر انحصار کرتی ہیں جو امن قائم کرتی ہیں

"روٹینز عادات کے تنظیمی متبادل ہیں۔"

تنظیمی عادات، یا روٹینز، کارکردگی کے لیے بہت اہم ہیں۔ یہ کمپنیوں کو ہموار طریقے سے کام کرنے کی اجازت دیتی ہیں، جس سے مستقل فیصلہ سازی کی ضرورت کم ہو جاتی ہے اور اکثر قدرتی طور پر ترقی کرتی ہیں۔ یہ روٹینز "امن" بھی پیدا کرتی ہیں، جو تنظیمی سکون کو برقرار رکھتی ہیں۔ یہ مختلف محکموں اور افراد کے درمیان طاقت کا توازن برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہیں، جس سے کمپنی اندرونی مقابلوں اور تنازعات کے باوجود کام کر سکتی ہے۔ تاہم، اگر ان کا احتیاط سے انتظام نہ کیا جائے تو یہ امن مسائل کو بھی بڑھا سکتی ہیں۔

تنظیمی روٹینز کی مثالیں:

• حفاظتی پروٹوکول

• کسٹمر سروس کے اسکرپٹس

• پیداوار کے عمل

• میٹنگ کے ڈھانچے

7. بحران ادارتی عادات کو دوبارہ شکل دینے کے مواقع فراہم کرتے ہیں

"اچھے رہنما بحرانوں کا فائدہ اٹھاتے ہیں تاکہ ادارتی عادات کو دوبارہ تشکیل دے سکیں۔"

بحران موجودہ پیٹرن کو متاثر کرتے ہیں، جس سے نئی عادات کو نافذ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ مشکلات کے دوران، لوگ تبدیلی کے لیے زیادہ کھلے ہوتے ہیں اور نئے طریقوں کے خلاف کم مزاحمت کرتے ہیں۔ رہنما بحرانوں کا استعمال مثبت تبدیلیوں کے نفاذ کے لیے کر سکتے ہیں۔ بحران کے دوران اہم مسائل پر توجہ مرکوز کر کے، رہنما تنظیمی ثقافت اور عادات کو اس طرح دوبارہ تشکیل دے سکتے ہیں جو عام اوقات میں ناممکن ہو سکتا ہے۔

بحرانوں کی مثالیں جو تبدیلی کی طرف لے جاتی ہیں:

• چیلنجر حادثے کے بعد ناسا کی حفاظتی ثقافت

• بڑے حادثات کے بعد ایئر لائن کی حفاظتی بہتری

• مالی بحران کے بعد کارپوریٹ ڈھانچے کی تبدیلی

8. عادات کو تبدیل کرنے کے لیے یقین رکھنا ضروری ہے

"کسی عادت کے مستقل طور پر تبدیل ہونے کے لیے، لوگوں کو یقین کرنا ہوگا کہ تبدیلی ممکن ہے۔ اور اکثر، یہ یقین صرف ایک گروپ کی مدد سے ابھرتا ہے۔"

یقین مستقل عادت کی تبدیلی کا ایک اہم جزو ہے۔ یہاں تک کہ جب لوگ عادت کو تبدیل کرنے کا طریقہ جانتے ہیں، تو وہ ناکام ہو سکتے ہیں اگر انہیں یقین نہ ہو کہ وہ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ یہ یقین اکثر دوسروں کو کامیاب ہوتے دیکھنے یا ایک معاون کمیونٹی کا حصہ بننے سے آتا ہے۔ **گروپ یقین اور نئی عادات کو مضبوط کر سکتے ہیں۔** ایسی تنظیمیں جیسے الکحلکس اینونیمس جزوی طور پر مؤثر ہوتی ہیں کیونکہ وہ ایک کمیونٹی فراہم کرتی ہیں جو افراد کے تبدیلی کی صلاحیت پر یقین کو مضبوط کرتی ہے۔

یقین بڑھانے کے طریقے:

• ایک سپورٹ گروپ میں شامل ہوں

• ایک رہنما یا جوابدہی کے ساتھی تلاش کریں

• چھوٹی کامیابیوں کا جشن منائیں

• ان لوگوں کے بارے میں جانیں جنہوں نے اسی طرح کی تبدیلیوں میں کامیابی حاصل کی ہے

9. چھوٹی کامیابیاں عادات اور رویوں میں بڑی تبدیلیوں کو فروغ دیتی ہیں

"چھوٹی کامیابیاں ایک چھوٹے فائدے کی مسلسل درخواست ہیں۔"

چھوٹی کامیابیاں بڑی تبدیلیوں کے لیے رفتار پیدا کرتی ہیں۔ یہ یہ ثبوت فراہم کرتی ہیں کہ تبدیلی ممکن ہے اور بڑے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لیے اعتماد پیدا کرتی ہیں۔ یہ اصول ذاتی عادات، تنظیمی تبدیلی، اور سماجی تحریکوں پر لاگو ہوتا ہے۔ **چھوٹی کامیابیوں پر توجہ مرکوز کرنا جمود اور مزاحمت کو ختم کر سکتا ہے۔** سب کچھ ایک ساتھ تبدیل کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے، بڑے اہداف کو چھوٹے، قابل حصول مراحل میں توڑنے سے مستقل ترقی اور بالآخر بڑے پیمانے پر تبدیلی کی طرف لے جا سکتا ہے۔

چھوٹی کامیابیوں کی مثالیں جو بڑی تبدیلیوں کی طرف لے جاتی ہیں:

• چھوٹے غذائی تبدیلیوں کے ذریعے وزن میں کمی

• معمولی ورک فلو ایڈجسٹمنٹ کے ذریعے پیداواری میں بہتری

• مقامی کامیابیوں کے ذریعے سماجی تحریکوں کا زور پکڑنا

اکثر پوچھے جانے والے سوالات (FAQs)

"عادات کی طاقت" کس بارے میں ہے؟ چارلس ڈوبیگ کی "عادات کی طاقت" عادات کے وجود اور ان کی تبدیلی کے پیچھے کی سائنس کو جانچتی ہے، جو عادات بنانے والے اعصابی عملوں پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔ یہ کتاب تین حصوں میں تقسیم ہے: افراد، کامیاب تنظیموں اور معاشروں کی عادات، ہر ایک عادت کی تشکیل اور تبدیلی کے بارے میں بصیرت فراہم کرتا ہے۔ ڈوبیگ حقیقی دنیا کی مثالوں اور سائنسی تحقیق کی مدد سے ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی کو بہتر بنانے کے لیے عادات کی طاقت کو بروئے کار لانے کے لیے **عملی مشورے** پیش کرتا ہے۔

مجھے "عادات کی طاقت" کیوں پڑھنی چاہیے؟ یہ کتاب رویوں کے پیچھے کے میکانزم کی گہری سمجھ فراہم کرتی ہے، جو قارئین کو اپنے اعمال اور فیصلوں پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ عادات کو تبدیل کرنے کا طریقہ سیکھ کر، قارئین ذاتی اور پیشہ ورانہ دونوں سطحوں پر زندگی اور کام کو بہتر بنا سکتے ہیں، پیداواری، صحت اور مجموعی بہبود کو بڑھا سکتے ہیں۔ ڈوبیگ عادات کی طاقت اور ان کی کامیابی کی صلاحیت کو واضح کرنے کے لیے مائیکل فیلپس اور سٹارکس جیسی دلچسپ کہانیوں اور کیس اسٹڈیز کا استعمال کرتا ہے۔

"عادات کی طاقت" کے اہم نکات کیا ہیں؟ اہم نکات میں عادت کا لوپ شامل ہے: اشارہ، روٹین اور انعام، اس لوپ کو سمجھنا عادات کو تبدیل کرنے کے لیے اہم ہے۔ کی اسٹون عادات: کچھ عادات، جنہیں کی اسٹون عادات کہا جاتا ہے، دیگر عادات اور رویوں کو متاثر کرکے وسیع تبدیلی کو متحرک کر سکتی ہیں۔ **یقین اور تبدیلی:** یقین عادات کو تبدیل کرنے میں ایک اہم جزو ہے، جو اکثر ایک معاون کمیونٹی کے ذریعے مضبوط ہوتا ہے۔

چارلس ڈوبیگ "عادات کی طاقت" میں عادت کی تعریف کیسے کرتا ہے؟ خودکار رویہ: ایک عادت ایک ایسا انتخاب ہے جو کسی وقت جان بوجھ کر کیا جاتا ہے، جو پھر خودکار ہو جاتا ہے اور باقاعدگی سے انجام دیا جاتا ہے۔ **اعصابی پیٹرن:** عادات باسل گینگلیا میں ذخیرہ ہوتی ہیں، یہ دماغ کا وہ حصہ ہے جو رویوں کے خودکار ہونے پر کام سنبھال لیتا ہے۔ **اشارہ-روٹین-انعام لوپ:** عادات ایک لوپ میں کام کرتی ہیں جس میں ایک اشارہ شامل ہوتا ہے جو ایک روٹین کو متحرک کرتا ہے، اس کے بعد ایک انعام ہوتا ہے جو رویے کو مضبوط کرتا ہے۔

چارلس ڈوبیگ کے مطابق "عادت کی تبدیلی کا سنہری اصول" کیا ہے؟ اشارہ اور انعام برقرار رکھیں: عادت کو تبدیل کرنے کے لیے، پرانے اشارہ اور انعام کو برقرار رکھیں لیکن ایک نئی روٹین شامل کریں۔ **روپے کی تبدیلی:** یہ اصول موجودہ اعصابی پیٹرن کا فائدہ اٹھاتا ہے، جس سے نئے رویوں کو اپنانا آسان ہو جاتا ہے۔ **مختلف سیاق و سباق میں اطلاق:** شراب نوشی کے گمنام افراد (Alcoholics Anonymous) اور ٹونی ڈنگی کی کوچنگ کی حکمت عملیوں جیسے سیاق و سباق میں کامیابی سے لاگو ہوتا ہے۔

کی اسٹون عادات کیا ہیں، اور "عادات کی طاقت" میں وہ کیوں اہم ہیں؟ تبدیلی کے محرکات: کی اسٹون عادات وہ عادات ہیں جو، جب تبدیل ہوتی ہیں، تو ایک زنجیری ردعمل کو متحرک کر سکتی ہیں، جو دیگر عادات اور رویوں کو متاثر کرتی ہیں۔ **مثالیں اور اثر:** مثالوں میں ورزش شامل ہے، جو بہتر کھانے اور پیداواری کا باعث بن سکتی ہے، اور خاندانی کھانے، جو بچوں کی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ **ترجیحات پر توجہ:** کی اسٹون عادات کی شناخت اور ان پر توجہ مرکوز کرکے، افراد اور تنظیمیں نسبتاً چھوٹی تبدیلیوں سے اہم بہتری حاصل کر سکتی ہیں۔

"عادات کی طاقت" عادت کی تبدیلی میں یقین کے کردار کی وضاحت کیسے کرتی ہے؟ تبدیلی کے لیے

ضروری: یقین عادت کی تبدیلی کے لیے ضروری ہے کیونکہ یہ افراد کو نئی روٹینز کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے، خاص طور پر دباؤ والے اوقات میں۔ **کمیونٹی سپورٹ:** اکثر، یقین ایک معاون کمیونٹی کے ذریعے مضبوط ہوتا ہے، جیسا کہ الکحلکس اینونیمس جیسے گروپس میں دیکھا گیا ہے۔ **چیلنجز پر قابو پانا:** یقین چیلنجز اور رکاوٹوں پر قابو پانے کے لیے ضروری اعتماد فراہم کرتا ہے، جس سے نئی عادات زیادہ لچکدار بنتی ہیں۔

چارلس ڈوبیگ حقیقی دنیا کی مثالوں سے عادت کے لوپ کے تصور کی وضاحت کیسے کرتا ہے؟ لیزا ایلن کی تبدیلی: یہ کتاب بیان کرتی ہے کہ لیزا ایلن نے ایک کی اسٹون عادت—سگریٹ نوشی چھوڑنے—پر توجہ مرکوز کرکے اپنی زندگی کو کیسے بدلا، جس سے دیگر شعبوں میں بھی بہتری آئی۔ **سٹاربکس کے تربیتی پروگرام:** سٹاربکس عادت کے لوپس کا استعمال ملازمین کو قوت ارادی اور کسٹمر سروس کی تربیت دینے کے لیے کرتا ہے، ایسی روٹینز بناتا ہے جو کارکردگی کو بڑھاتی ہیں۔ **ٹونی ڈنگی کی کوچنگ:** ڈنگی نے عادت کے لوپس کا اطلاق اپنی ٹیم کی روٹینز کو تبدیل کرنے کے لیے کیا، جس سے میدان میں کارکردگی اور کامیابی میں بہتری آئی۔

"عادات کی طاقت" کمپنیوں کے ذریعہ عادت کی بھرا پھیری کے اخلاقی مضمرات کو کیسے حل کرتی ہے؟ **ٹارگٹ کا ڈیٹا تجزیہ:** یہ کتاب بحث کرتی ہے کہ ٹارگٹ جیسی کمپنیاں کس طرح صارفین کی عادات کی پیش گوئی اور انہیں متاثر کرنے کے لیے ڈیٹا کا استعمال کرتی ہیں، جس سے رازداری اور بھرا پھیری کے بارے میں سوالات پیدا ہوتے ہیں۔ **فوائد اور خدشات کو متوازن کرنا:** جب کہ عادت کی بھرا پھیری فروخت اور صارفین کی اطمینان میں اضافہ کر سکتی ہے، یہ صارفین کی خودمختاری کے بارے میں اخلاقی خدشات بھی پیدا کرتی ہے۔ **شفافیت اور اعتماد:** ڈوبیگ تجویز کرتا ہے کہ کمپنیوں کو صارفین کا اعتماد برقرار رکھنے کے لیے اپنے عادت کے ڈیٹا کے استعمال کو شفافیت اور صارفین کی رازداری کے احترام کے ساتھ متوازن کرنے کی ضرورت ہے۔

"عادات کی طاقت" کے مطابق عادت کی تشکیل میں قوت ارادی کا کیا کردار ہے؟ قوت ارادی ایک پٹھا کے طور پر: ڈوبیگ قوت ارادی کو ایک پٹھے کے طور پر بیان کرتا ہے جسے مشق سے مضبوط کیا جا سکتا ہے، جس سے اچھی عادات کو بنانا اور برقرار رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ **کامیابی کی کلید:** قوت ارادی کو کامیابی حاصل کرنے میں ایک اہم عنصر کے طور پر شناخت کیا جاتا ہے، کیونکہ یہ افراد کو لالچوں کے خلاف مزاحمت کرنے اور اپنے اہداف پر قائم رہنے میں مدد کرتا ہے۔ **قوت ارادی کی تربیت:** یہ کتاب قوت ارادی کی تربیت کے لیے حکمت عملی فراہم کرتی ہے، جیسے واضح اہداف کا تعین کرنا اور چیلنجز پر قابو پانے کے لیے مخصوص منصوبے بنانا۔

"عادات کی طاقت" سے کچھ بہترین اقوال کیا ہیں اور ان کا کیا مطلب ہے؟

• "عادت کی تبدیلی کا سنہری اصول": یہ قول عادات کو مؤثر طریقے سے تبدیل کرنے کے لیے اشارہ اور انعام کو برقرار رکھتے ہوئے روٹین کو تبدیل کرنے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔

• "عادات کبھی واقعی ختم نہیں ہوتیں": یہ عادات کی مستقل مزاجی اور انہیں نئے رویوں سے شعوری طور پر تبدیل کرنے کی ضرورت کو اجاگر کرتا ہے۔

• "چھوٹی کامیابیاں تبدیلی کی تبدیلیوں کو فروغ دیتی ہیں": یہ قول چھوٹی، تدریجی تبدیلیوں کی طاقت کو نمایاں کرتا ہے تاکہ اہم اور پائیدار تبدیلیاں پیدا کی جا سکیں۔

