



المركز العربي للتعليم السريع
Arabic Center For Fast Learning

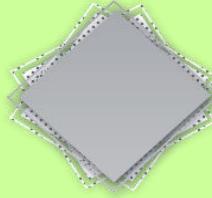
100

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

100



محمد علي عسيري
الرئيس التنفيذي للمركز العربي للتعليم السريع



الحقوق الملكية الفكرية

يسمح بنشر هذا الكتاب للاطلاع والفائدة
مع حفظ الحقوق للمؤلف
وللمركز العربي للتعلم السريع

للمزيد الاطلاع على قناة التليقرام للحصول على المزيد من الأفكار
والتمارين وأوراق العمل وكل ما يتعلق بالتدريب عبر هذا اليوزر

@trainingacfl

للتواصل عبر الإيميل

acfl@acfl.me

me@masiri.me



المركز العربي للتعلم السريع
Arabic Center For Fast Learning



المؤلف

محمد علي عسيري

WWW.MASIRI.NET

- بكالوريوس لغة عربية. معلم تربوي .
- مؤسس ورئيس تنفيذي للمركز العربي للتعلم السريع
- ماستر تدريب محترف من مؤسسة LJI الأمريكية للخطابة والإلقاء .
- ماستر تدريب محترف في قوة التأثير من مؤسسة LJI الأمريكية .
- أخصائي تدريب معتمد من CGC . كندا .
- حاصل على جائزة التميز التدريبي لعامي ٢٠١٢ - ٢٠١٣ م من CGC كندا
- مستشار مجلة المدرب العربي لعام ٢٠١٠ - ٢٠١٢ م
- مطور ومبتكر أدوات تدريبية وتعليمية تربوية .
- إنتاجات :
- ١. كتيب تهمة الوعي . من الصباغة إلى التجلي .
- ٢. برمجة العقل على العرض والتقديم والإلقاء . دليل تطبيقي .
- ٣. كتيب أسئلة الحياة التي نحتاج الإجابة عليها .
- ٤. رحلة البطل « روح القيادة الشخصية » .
- ٥. الأفكار المزمنة . قراءة في موروث الأفكار وتأثيرها .
- ٦. كيف تمارس 8 عادات يومية في 100 يوم . دليل تطبيقي .
- ٧. التخلص من المعاناة العاطفية . بحث تنويري .
- ٨. أنا الشخص الذي ... كتيب قراءة الشخص نفسه بوضوح أكبر .
- ٩. المحاولة الأخيرة « كيف ننجح عند اتخاذ قرار المحاولة ؟ »
- ١٠. خططك الشخصية وفق نموذج GROW . فكرة مبتكرة للتخطيط ا لشخصي (ملف عمل) .
- ١١. 37 سؤال يستخدمها الكوتش . كتيب للكوتشيز في الحياة والأعمال .
- ١٢. نشرات الذكاء المالي . دليل مبسط ومختصر للذكاء المالي للأفراد ..
- ١٣. ٥٤٩ سؤال يستخدمها الكوتش في الجلسات . كتاب مترجم



100

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

8 عادات يوميًا في 100 يوم



مستعد

غير مستعد أبدًا

8 عادات يوميًا في 100 يوم

مستعد

إن كانت هذه إجابتك فأنا أنصحك بالاستمرار لقراءة المحتوى في هذا الكتاب، واختر شريكًا معك لشاركك هذه العادات إن أمكن .

غير مستعد أبدًا

إن كانت هذه إجابتك فأنا أنصحك بإرسال هذا الكتاب لشخص تراه مستعدًا ، قد ترى التغيير فيه ثم تعود لهذا الكتاب مرّة أخرى .

8 عادات يوميًا في 100 يوم

مستعد

غير مستعد أبدًا

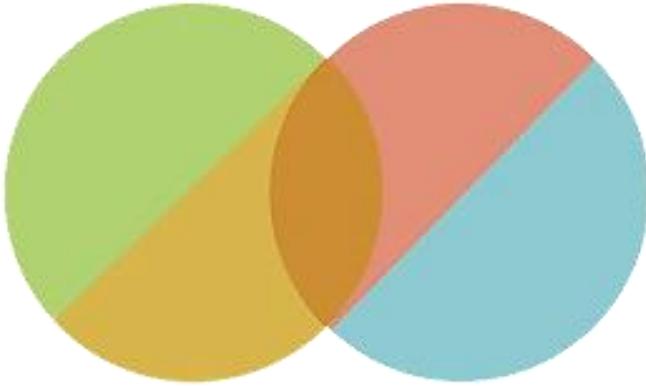
بعض الأشخاص يكون لديهم الاستعداد بنسب متفاوتة ، هذا يعني أن الأمر يعود لأسباب معينة يراها الشخص في نفسه، لذلك من المهم أن تكون صادقًا مع نفسك حتى عندما تكون مستعدًا جرّب أن ترفع نسبة استعدادك لتحقيق هدفك، وعندما لا تكون مستعدًا لا تتردد في كتابة الأسباب التي جعلتك غير مستعدًا والبحث عن الحلول المناسبة.

غير مستعد أبدًا

مستعد



إدارة الحياة في 60 دقيقة



استثمر حياتك في 60 دقيقة ، أنا أثق بأنك تستطيع توفير ساعة من ضمن الـ 24 ساعة في يومك لتبدأ معي العمل، فكر في هذا الأمر لمدة 30 ثانية، هل تستطيع ذلك ؟ ادفع بهذه الساعة لنفسك وكافئ نفسك على كل إنجاز تحققه أو تقدم جديد ، تذكر أنك تمنح نصف ساعات يومك للآخرين أحياناً (هل هي ذات جدوى ؟) .

100
كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

فكر بطريقة إبداعية

ماذا تعني لك هذه الخربشة ؟



فكر بطريقة مختلفة (لتكن إبداعية)

التقليدية قاتلة كثيرًا ، ومع ذلك هي مفيدة عندما تكون موجّهة بشكل إيجابي ، أريد أن أخبرك بشيء ، أننا جميعاً نستطيع عمل الأشياء التي نريدها حتى لو كانت (خطأً) ، هل تتفق معي؟

نستطيع أن نكون كذلك (مبدعين) عندما نريد ذلك ، وأنا أثق بأنك تقرأ الآن وتعرف أنك (مبدع) في مجال ما أو عدة مجالات، لذلك يهمني من خلال هذه الكتيب أن تجد الوقت المناسب لعمل الطرق والاستراتيجيات التي سأطرحها وأن تخرج من صندوق التقليدية وتفكر بإبداع جديد يناسبك أنت .

إذا كنت تحتاج لدورات في التفكير الإبداعي أنصحك بدورات العبقري ادوارد دي بونو في التفكير الإبداعي والتفكير الجانبي ، هي أحد الامتيازات التي حصلت عليها من هذا الرجل العبقري .

فكر بطريقة إبداعية

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

100

سأبسّط لك الأمر ، عندما تحضر فكرة في رأسك ، فإن الدراسات تقول أن هناك 10 % حول العالم من الأشخاص يفكرون في نفس الفكرة، وتبقى الريادة لمن يعمل عليها أولاً . هل سبق ووجدت فكرة ما قد نفذت وأصبحت متاحة وقلت لنفسك (هذه فكرتي !)

أن تفكر بطريقة إبداعية لا يكفي بالتأكيد، يجب أن تعمل على ما تفكر فيه بطريقة إبداعية، من واقع تجربتي الشخصية فإن الكثير من الأفكار التي (بدأت) العمل عليها كانت تسير بشكل مثير نحو التحقق أكثر من تلك الأفكار التي أعطيها للآخرين ولا أعمل عليها .

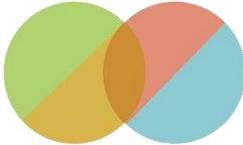
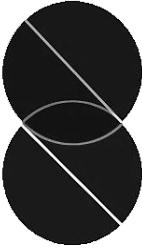
لذلك لا تهتم كثيرًا بطريقتي في اكتساب العادات الجديدة لمدة 100 يوم ، اهتم بطريقتك أنت التي ترى جدواها بالنسبة إليك، ويمكنك مشاركتها الآخرين كما أفعل الآن .

يمكن لفكرة إبداعية واحدة أن تجعل تقدمك أفضل ، وفكرتان أو ثلاث سيكون هذا رائعاً ، وإذا استطعت أن توجد كل يوم فكرة جديدة فأنت شخصية عبقرية حقًا .

فكر بطريقة إبداعية

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

هل توصلت لأفكار جديدة ؟



فلسفة هذا الكتيب قائمة على الرقم 8 لأسباب متعددة سنتساهم في توجيهك ، جرب أن تكتب الرقم 8 بكلتا يديك في نفس اللحظة، هذا التمرين محفز جدًا ويقوم بربط قِصِّي الدماغ ، ويساعد على السيولة الفكرية والتعلم السريع .

تقنية (الآن)

من ينتظرون وقتًا مناسبًا للبدء فعلى الأغلب لن يبدأوا، نسبة ٩٥% من الأشخاص الذي يقولون سأبدأ في اليوم التالي أو الأسبوع القادم أو العام المقبل ، ومع ذلك لا يفعلون شيئًا.

٣% لديهم خطة واضحة ومكتوبة لما يريدون القيام به .
٢% ينجحون في البدء لعوامل مختلفة منها طبيعة الشخص وطريقة تربيته وتعلمه والحظ والمحاولات المستمرة بلا ملل.

لذلك استخدم تقنية (الآن) لتبدأ في أي عمل تريده، يمكنك أن تبدأ قراءة أول صفحة من كتاب، أو أول سطرين من مقال ، يمكنك أن تكتب أول صفحة لروايتك أو كتابك ، يمكنك أن تبدأ ترتيب مكتبك أو بيتك بإزالة أو إعادة أول قطعة / يمكنك تقسيم وقتك لثلاث دقائق كبداية لممارسة الرياضة أو التأمل .

المشاريع الكبيرة في حياتك تحتاج أن تقسمها لمشاريع صغيرة لتبدأ .

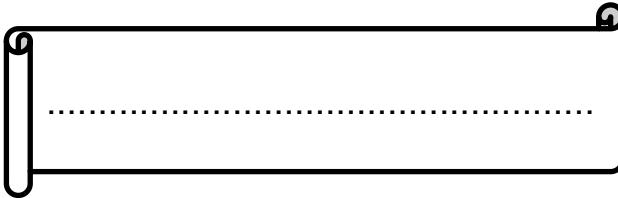
تقنية (الآن)

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

تذكر العبقرية « ميل روبينز » قاعدة جميلة اسمها (قاعدة ال 5 ثواني) فكرتها ببساطة أن تقوم بالعد التنازلي من 5 إلى 1 عندما تريد القيام بعمل ما وتجد نفسك مترددًا أو متكاسلاً عنه ، هذه القاعدة منهجية ويمكنك البحث عنها لمعرفة مدى نجاحها علميًا.

ثبتت الدراسات كذلك أن أغلب الناجحين يشتركون في بعض الصفات المشتركة مثل (الاستيقاظ المبكر ، التحيز للعمل وليس التفكير فقط ، ممارسة الرياضة ، الابتعاد عن التلفاز ... الخ »

أعتقد أن هناك فكرة تلمع في ذهنك الآن ، ولأنها الآن قم بإجراء واحد فقط وهو (كتابتها في مذكرتك) ، مثل هذا الإجراء البسيط قد يجعلك أقرب للعمل على هذا الفكرة .



اكتبها هنا

النتائج المنطقية

النتائج المنطقية وما يتبعها هي مهارة من مهارات التفكير التي تحدث عنها ادوارد دي بونو عالم التفكير الشهير ، تعني أنه يمكنك تحديد النتائج قبل البدء ، يمكنك أن تحدد نتائج قريبة المدى ومتوسطة المدى وبعيدة المدى .

قراءة كتاب كل شهر ، نتائجه تكون :

قريبة مدى : اكتساب معلومات جديدة ومحفزة .

متوسطة المدى : تطور مهارة القراءة السريعة لدي .

بعيدة المدى : قراءة كتاب يوميًا ، تأليف كتب ، مشروع جديد ، علاقات واسعة ، كاريزما ، تدريب ... الخ

عدم ممارسة الرياضة ، نتائجه تكون :

قريبة المدى : زيادة في الوزن ، خمول وكسل ، مزاج متعكر ..

متوسطة المدى : أعراض مرضية مثل الضغط والسكر

، اكتئاب ، ضعف تقدير الذات ... الخ

بعيدة المدى : جلطات أو فشل حياة زوجية ، صرف أموال

علاجية ، إنكار للذات ، استسلام . الخ .

النتائج المنطقية

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

ببساطة سيكون دورك هو تحديد هذه النتائج المنطقية التي تتوقع حدوثها عند ممارستك وتطبيقك للعادات الثمان يوميًا، يمكنك تكرار هذه الجدول لكل عادة وتسجيل النتائج المنطقية، بهذه الطريقة أنت مستول عن عاداتك ، وهناك قاعدة سطر وسطر، بمعنى أن هناك أشخاص لديهم أمور محددة في حياتهم، لكنهم يقومون بها مرة ويهملونها مرة، بكل تأكيد هم أفضل من أشخاص ليس لديهم سطور في حياتهم ، مثل : شخص مدخن لكنه يمارس الرياضة هو أفضل بالتأكيد من شخص مدخن ولا يمارس الرياضة، فالأول أقرب لأن يترك التدخين والثاني أقرب لأن يتعرض لأمراض القلب والشرايين (هنا أتحدث كعادة وليس كإجراء صحي).

سيدة تتناول وجبات صحية مرة ومرة تهملها وتتناول وجبات سريعة ، وسيدة أخرى غير مهتمة بطبيعة ما تأكل ووجباتها غير صحية ، السيدة الأولى أقرب لأن تعدل غذاءها الصحي لتكون أفضل ، بينما الأخرى معرضة لزيادة الوزن ومشكلات صحية أو نفسية . (هكذا نفكر بالنتائج قبل البدء) .

بين التفكير والبدء : (مضاعفة العمل)

ذكرت لك أننا عندما نريد عمل أي شيء فإننا نقوم به حتى لو كان ضد مصالحتنا ، كيف يكون ذلك ؟

هل تعرف أشخاصاً . إن لم تكن أنت وأنا منهم . يقومون بعادات يومية ويعملون عليها بأشكال مختلفة ؟
اليوم تبث وسائل التواصل الاجتماعي لنا الكثير من هذه العادات التي تشكل ما يسمى بـ « التأثير الجمعي » مثل : شاب أو فتاة كل صباح يشرب القهوة ويصور أجواءه الخاصة، شخص يتابع مباريات كرة القدم ويهتم بتهيئة المكان الذي يتابع فيه المباريات، سيدة أو فتاة تنجز أغلب أعمالها لتكون جاهزة لمتابعة مسلسلها المفضل مساءً والكثير من هذه الصور المكررة ، أغلب هؤلاء هم أتباع لما يعتادون عليه، ولذلك تتكون ثقافتهم وفق هذه المعطيات .

100

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

يذكر « جرانت كاردون » قانون 10X ، قانون عشرة أضعاف ، واختصارًا هو يشير إلى كيفية أن تكون في حالة عمل مضاعفة تجاه الأشياء التي تساعدك على النمو الشخصي لتحقيق النتائج .

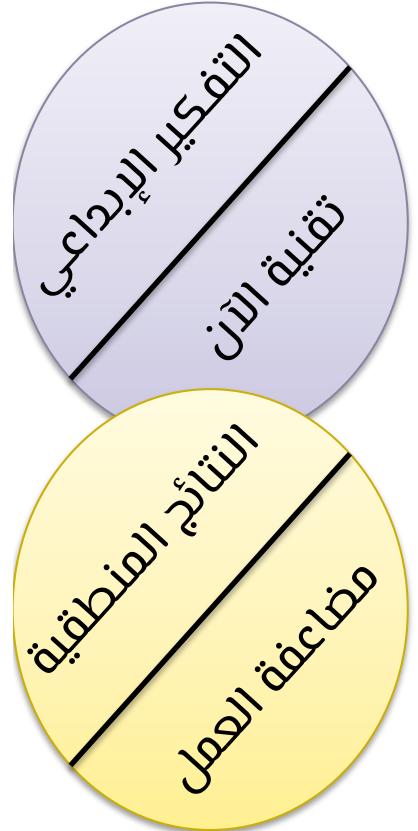
وفي هذا الكتيب فإن هذا القانون هو أساس العمل الذي سنبدأ به معاً ، فالكثير من الأشخاص يقولون لا يمكن أن نقوم بكل هذه العادات الثمانية بشكل روتيني ممل ، وأنا أتفق معهم تماماً ، فمن الممل جداً أن يكون لديك عادات خاطئة تقوم بها كل يوم ، في المقابل هل تختلف معي إن قلت أن ممارسة عادات صحيحة كل يوم هو أمر رائع؟! وهل سيكون هذا الأمر أكثر روعة عندما تعمل عليها بمنهجية وفكر إبداعي مبسط!؟

ستكون شريكى في هذا الأمر ، لأننا نريد أن نجعل هذا الأمر طبيعياً وبديلاً عن عادات أخرى لن نتقدم بنا أبداً، لذلك سنتبع آلية مناسبة وفق الصورة التي طلبت منك التفكير فيها بشكل إبداعي، لترى كيف يمكننا أن نقوم بعمل واحد بأكثر من طريقة .

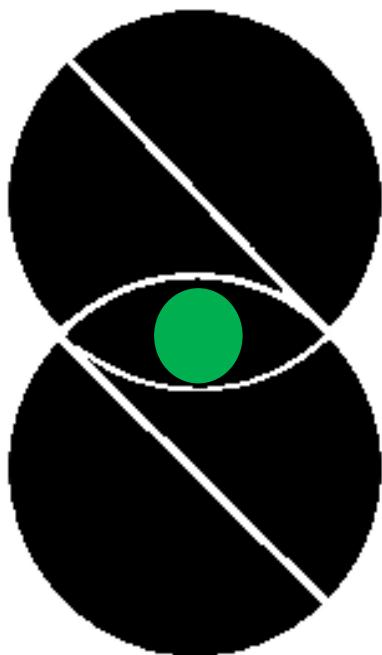
100

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

سنعتمد على هذه الرباعية لنستطيع تحقيق نجاح في عاداتنا الجديدة، وأريد أن أخبرك أن هذه الطريقة قد نجحت مع أكثر من 90 % من الأشخاص، وأنا واحد منهم ، ما أحтаجه منك أن تقرأ هذا الكتاب بشكل مستمر، أن تشاركه مع الآخرين، أن تجد أشخاصاً يقومون بهذه الأفكار والعادات معك، أو أن تكون معنا ضمن قروب المركز العربي للتعلم السريع، حالياً لدينا أكثر من 600 عضو في هذا المشروع، من أصل أكثر من 14000 عضو هذا العام 2018 ، هل يعني هذا لك شيئاً ؟

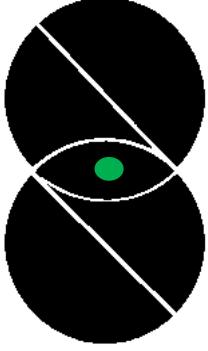


نقطة التركيز



الاحتمال الأكثر شيوعًا اليوم لفقد الناس تركيزهم هو كثرة المغريات والوسائل حولهم، الانهمار الذي نعيشه اليوم دون أن يترك لنا الفرصة لأن نتوقف للحظة ونعطي تركيزنا لما نريد تحقيقه، قوة الإرادة في أن تتمكن من كسب وقتك ولو لساعة يوميًا دون مقاطعات من أي شيء.

نقطة التركيز

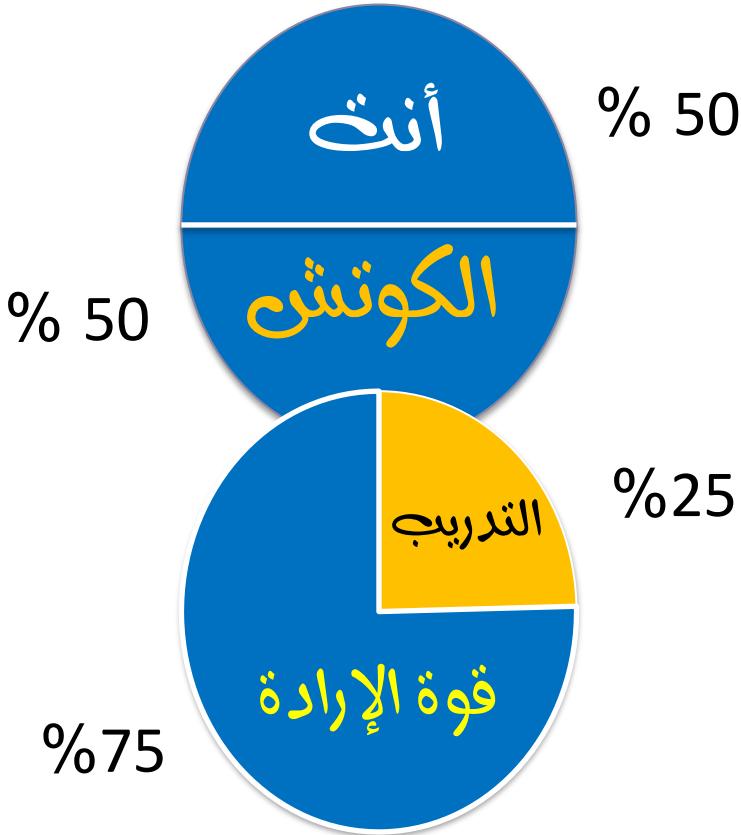


هل مررت بشعور وجدت نفسك بعيدًا عن كل الضوضاء التي تحيط بك ؟ لدرجة أن أحداثًا حولك قد تحدث ويسألك أحدهم عنها وتقول : لم انتبهه !؟

كثيرًا ما تحدث هذه الحالة للأشخاص المتعمقين في العمل، هذه النقطة نحتاج تعلمها في وقت محدد على الأقل من يومنا ، هل تستطيع أن تجد ساعة واحدة في يومك لتكون هذه الساعة هي وقتك الخاص مع عمالك الذي تنوي من خلاله التغيير ؟

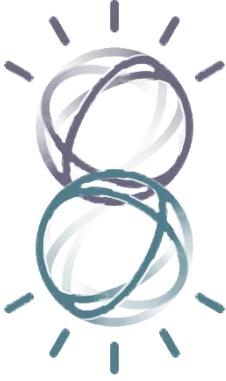
إذا بدأت اليوم بساعة واحدة ستحصل في العام على 365 ساعة خاصة بك وحدك في التغيير الحقيقي ، ركز على ما تريده لمدة ساعة يوميًا ، قسّم هذه الساعة لسبع دقائق لكل مجال من المجالات التي سنتحدث عنها، سيتبقى لديك 4 دقائق اجعلها لتخطيط اليوم التالي ولتأمل النتائج لاحقًا .

ماذا تحتاج ؟



ماذا تحتاج ؟

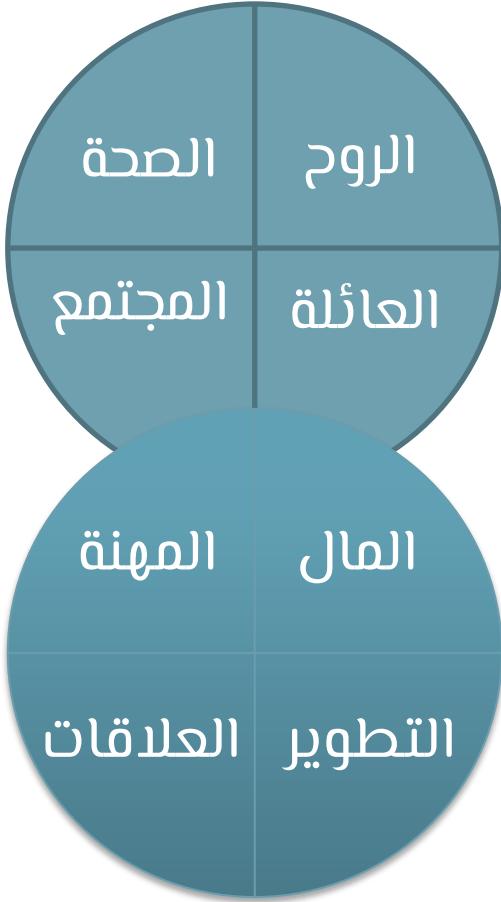
لن تحتاج لأحد إذا كنت تمتلك قوة الإرادة، لذلك وضعت لك التصميم السابق ليؤكد لك أن الأمر لا يحتاج أكثر من إرادة حقيقية، ومع ذلك فأمامك خيارات جيدة كالتدريب المستمر والاستعانة بكوئش شخصي يمكنه توجيهك ودعمك وتحفيزك للتقدم.



الكثير من الناجحين حول العالم تسلحوا بهذه الطريقة، رؤساء دول، رجال أعمال، محاضرين، لاعبي كرة القدم، ممثلين، الطلاب والطالبات، حتى الأطفال الصغار اليوم يمتلكون هذه المنظومة.

أدرك تماماً أن الأمر ليس سهلاً، لكنه ليس مستحيلًا، النتائج عادة تظهر خلال أول أسبوع أو أسبوعين ولو بشكل بسيط قد تلاحظه بذلك كن صبورًا، متحمسًا، جائعًا للأفضل.

ستواجه غالبًا ما واجهته (صراع ذاتي مبدئي، تحديات خارجية ومؤثرات سلبية ممن حولك، تذكر جيدًا أنك الوحيد المسئول عن عاداتك وستكون لصالحك إن فعلتها رغمًا عنهم. بذلك أيضًا).



مجالات الحياة الثمانية

لتحقيق التوازن في الحياة سنعود مجددًا لعجلة التوازن التي تمثل ثمان مجالات أساسية في الحياة، كل مجال يؤثر ويتأثر بالآخر، والكثير من الأشخاص يقف بين التركيز على مجال هو مميز فيه ومجال آخر هو ضعيف فيه، ويسأل هل أركز على ما أنا مميز فيه أم أطور ما أنا ضعيف فيه ؟

الإجابة ببساطة تعتمد على طبيعة تركيزك على نقطة القوة لدعم نقطة الضعف، لأن هذه المجالات تتداخل فيما بينها وتشكل طبيعة حياتك، لذلك تغيير بسيط جدًا سيحدث نتائج مبهرة، وهذا ما سيقدمه لك هذا الكتاب .

100

كيف تمارس 8 عادات جديدة يوميًا ؟

فلسفة هذا الكتاب المبسط تقوم على تطبيق المصفوفة الرباعية التي ذكرناها على كل مجال من مجالات الحياة ، وتذكر أن الهدف الرئيسي هو النجاح والنمو الشخصي، وأنا هنا أشرح لك تجربتي الشخصية، المليئة بالكثير من المحاولات والفشل ثم الوصول إلى نتائج جعلتني أرى أنني كل يوم شخص متجدد .

سنعتمد فكرة الجدول التالي ، ويمكنك وضع الطريقة التي تراها ملائمة ومناسبة لك .

المجال			
10X	الآن	النتائج المنطقية	فكرة إبداعية

مثال على أحد المجالات : أوضح من خلال الجدول الآلية التي استخدمتها لإنجاز هذا الكتاب الذي تقرأه الآن 😊

المجال : التطوير والأعمال				
10X	الآن	النتائج المنظّية	فكرة إبداعية	الأسبوع الأول ٧ أيام
كتاب من ٣٠ صفحة يمكنني إنجازه خلال شهر لكنني سأضعف جهدي لأنجزه في ١٠ أيام	سأبدأ الآن بتخطيط سريع للمحتوى وبشكل مبسط خلال ٧ دقائق	قريبة المدى : منتج جميل الفكرة متوسطة المدى : إنتاج عدد ٧ كتب بعيدة المدى : تحقيق انتشار أوسع ونمو شخصي متقدم.	تأليف كتاب مبسط من خلال فكرة الرقم 8 حول تطبيق عادات إيجابية جديدة للمجالات الثمانية في ٧ دقائق يومية.	الأول

مثال آخر على أحد المجالات :

المجال : الروحي				
اليوم	فكرة إبداعية	النتائج المنطقية	الآن	10X
الأول	كتابة آية من القرآن وتسجيل مدى تأثيري وتطبيقي لها في الحياة	ربط قصص القرآن بالتدريب والتطوير بعيدة المدى : ربط قصص القرآن بالتدريب والتطوير متوسطة المدى : راحة نفسية وطمأنينة قريبة المدى : أجر وحفظ للآيات .	أحدد ٧ دقائق قبل النوم لقراءة آية والتفكير فيها قبل النوم وأبدأ الآن .	مضاعفة الجهد لقراءة سورة من السور الصغيرة وحفظ سورة الكهف يوم الجمعة وتفسيرها

فكرة الجدول لا تستغرق منك أكثر من 5 - 7 دقائق ، لا تستعجل الحكم قبل أن تحاول فعلاً أن تجرب الطريقة، والدراسات تثبت أن ما نقوم بكتابته فنحن غالباً نعمل عليه وننجزه .

إذا كنت تحتاج لتعلم طريقة مبسطة في التخطيط الشخصي ، تواصل معي لحضور دورة « التخطيط الشخصي بمنهجية GROW » التي استفاد منها مئات الأشخاص، هي طريقة مبتكرة وتساعدك على أن تجعل من التخطيط « سلوكاً جديداً وطبيعياً » .

بذات المنهجية أيضاً تم العمل على هذا الكتاب، لقد حددت لإنجازه مدة 14 يوماً ، ومع ذلك فقد تم إنجازه في أقل من هذه المدة ، هكذا يكون للتخطيط الجيد معنى وقيمة، ويكون للإنتاجية الشخصية كفاءة ونمو .

ما الذي ستقوم به الآن !؟

١. اطبع جدول العمل (8 نسخ) يمكنك طلب نسخة جاهزة بالتواصل معنا على الإيميل acfl@acfl.me
٢. حدد ساعتك التي ستعمل فيها (حرية الوقت) .
٣. ركز ولا تسمح للمقاطعات من أي نوع .
٤. تذكر أهمية قوة الإرادة ولا تهمل التدريب .
٥. اختر الكوتش المناسب عند الحاجة .
٦. أخبرني بالنتائج والأفكار والاقتراحات .
٧. كن مرئيًا فالأمر صعبًا .