

## سلسلة إضاءات - 2 -

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق

عبد الخالق نتيج

كاتب ومدرب تنمية بشرية

[trainer.natij@gmail.com](mailto:trainer.natij@gmail.com)

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



الكتاب

إضاءات 2 : تغيير العادات

المؤلف

عبد الخالق نتيج

الإصدار

الأول 2016

الناشر: الأكاديمية الدولية للتدريب والتفوق الدراسي

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## المحتويات

الفصل 1: المفهوم

الفصل 2: الاستراتيجية

الفصل 3: التنفيذ

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## مقدمة :

كل انسان يسعى للتغيير، عليه أن يتسامى بوعيه بوعي؛ أي أن يعرف نفسه ويعي عاداته، كما قال سيدنا عمر بن الخطاب: «ميدانكم الأول أنفسكم ان قدرتم عليها كنتم على غيرها أقدر»

في هذا الكتيب البسيط محاولة للفهم وتقبل سجن العادات، ثم البحث عن استراتيجية فعالة للتحرر منه، وأخيرا وسائل للتنفيذ.

تجد في هذا الكتيب الصغير في حجمه والكبير في محتواه، خطة تغيير تتكون من 15 خطوة عملية مع 9 تطبيقات مساعدة.

على أن هذا الجهد هو مجموعة تدوينات فاسبوكية، ويمكن التوسع فيها عن طريق الاستماع لحقات صوتية تفصيلية بقناتنا iFocus بتلغرام:

<https://telegram.me/iFocus4you>

أخوكم عبد الخالق نتيج

08/08/2016



# المفهوم

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



1/

نحن نعيش في سجن اسمه العادات.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات 2/ هو سجن بدون سياج أو حراس، ولا يمكن فتحه الا من الداخل.  
#عبد\_الخالق\_نتيج





# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 3  
لكي تفتحه عليك أولاً أن تقبل انك داخله.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (1)

نعم أنا السيد(ة).....

أقر بوجودي داخل سجن عاداتي، والتي تجعل يومي مكررا في جزء كبير منه.  
وكلي ارادة وعزيمة للتغيير،  
سألتزم بخطة التغيير خطوة خطوة،  
وأنا على يقين بأنني أستحق الأفضل.

التوقيع



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 4  
كل عادة احتاجة منك الوقت (التكرار  
والديمومة) والكثافة الشعورية لتستقر كطبع  
في شخصيتك.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات  
أن تعي وجود العادات وتعيد ترتيبها  
وتقييمها؛ فهذا يدل أنك على أبواب الحرية.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (2)

العادات التي أتوقع أنني أحتاج تغييرها هي :

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •





# الاستراتيجية

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات 5/ لا يمكن مسح العادة (الكون لا يقبل الفراغ)  
لكن يمكن تغييرها بعادة تأخذ نفس المساحة.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 6  
لتحديد عاداتك تحتاج ورقة وقلم وتدون كل  
عمل تقوم به لثلاثة الأيام القادمة (أيام عادية  
دون تغيير) بعد ذلك حل هذه الورقة  
وستندهش من العادات والوقت الضائع.  
#عبد\_الخالق\_نتيج





# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (3)

بعد التحليل وجدت العادات التالية:

1. لا تخدم رؤيتي
2. تهدر وقتي وجهدي بدون مردود يذكر

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات 7/ اختر أي العادات تريد تغييرها (فقط واحدة)  
ولتكن الأسهل وحدد العادة التي ستعوضها  
ولتكن متساوية أو متقاربة من حيث الوقت  
والطاقة المبذولة بها.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (4)

من خلال تأملي في عاداتي السيئة اتخذت قرارا قاطعا بالتالي:

..... العادة التي سأغيرها هي:

..... العادة التي ستعوضها هي:

□ وذلك للأسباب التالية:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 8  
لا تنتظر المعجزة وتقبل الفشل، ثم أعد  
الحاولة من جديد.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 9  
سعيك للتغيير السريع يؤدي للتدمير الذاتي  
وليس للتغيير الايجابي.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (5)

سأذكر نفسي دائما بقدرتي واستحقاقي الكامل لحياة أفضل، وأول الطريق :

• تعويض عاداتي .....

• بالعادة الجديدة .....

□ وسأراقب حوارى الداخلي وأقول لنفسي بصدق:

..... •  
..... •  
..... •  
..... •  
..... •  
..... •  
..... •  
..... •



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 10  
كن كالماء ينحت الصخر ليس بالقوة الهادرة  
بل بالالتزام الصامت.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات 11/  
تحدد العادات التي تريد تغييرها بمعياريين  
مناسبتها لرؤيتك الاستراتيجية ونجاعتها في  
تحقيقها مقارنة بالوقت والجهد المبذول.  
#عبد\_الخالق\_نتيج





# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (6)

سأذكر نفسي دائما بقدرتي واستحقاقي الكامل لحياة أفضل، وأول الطريق :

• تعويض عاداتي .....

• بالعادة الجديدة .....

□ الوقت الذي أحتاجه في العادة الجديدة: .....

□ الجهد الذي أحتاجه في العادة الجديدة : .....

□ كم مرة في اليوم: .....





# التطبيق

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 12  
استخدم وسيلة ظاهرة لتساعدك في الوعي  
بمدى التزامك بتغيير العادة.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 13  
من الوسائل المساعدة على الوعي: سوار اليد  
او منبه الهاتف أو حتى ساعة اليد.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (7)

سأذكر نفسي دائما بقدرتي واستحقاقي الكامل لحياة أفضل، وسأستعين ب:

- بالسوار الذي بيدي اليمنى لتذكيري بالقرار الذي اتخذته.
- بساعة اليد التي بيدي اليمنى لتذكيري بالقرار الذي اتخذته.
- بالهاتف الذي بجيبى الأيمن لتذكيري بالقرار الذي اتخذته.



في حالة أنني نسيت سأغير مكان «الوسيلة المساعدة» من اليمين الى اليسار

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 14  
اجعل من الانجاز اليومي دافعا لليوم التالي،  
ومع الوقت تجاوز حاجز الوقت لتستقر العادة  
الجديدة في اللاوعي بوعي.  
#عبد\_الخالق\_نتيج



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (8)

لقد أثبتت لنفسي قدرتي واستحقاقي الكامل لحياة أفضل، وذلك ب:

• تعويض عاداتي القديمة .....

• بالعادة الجديدة .....



# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



#سجن\_العادات / 15  
كرر ما فعلته مع العادة القادمة، وقد وعيت  
بأن تغيير العادة ممكن وفي المتناول لمن  
يملك الارادة والالتزام.  
#عبد\_الخالق\_نتيج





# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



## التطبيق العملي (9)

وأنا بكامل الطاقة والثقة سأغير العادة التالية ..... لأنها:

1. لا تخدم رؤيتي
2. تهدر وقتي وجهدي بدون مردود يذكر
3. أشياء مضرّة أخرى:

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •

..... •





# المؤلف



# السيرة الذاتية الأستاذ عبد الخالق نتيج

## المسؤولية الحالية :

- المدير العام للأكاديمية الدولية للتدريب والتفوق الدراسي ( I.A.T.E.D ).
- المشرف العام على برنامج السوروبان للجميع .

## الشواهد الأكاديمية :

- الاجازة في الادارة والتجارة الالكترونية بجامعة محمد بن عبد الله بفاس.
- يتابع دراسته في الدكتوراه بمجال العلوم الانسانية بجامعة محمد الخامس بالرباط.

## الشواهد التدريبية :

- مدرب مدربين دولي ومعتمد في برنامج السوروبان للجميع من أكثر من 6 أكاديميات ومراكز دولية.
- مدرب معتمد في التنمية الذاتية من أكاديمية إعداد المدربين المحترفين بالرباط.
- مدرب معتمد في التعلم السريع من مركز كامبردج البريطاني.
- خبير في التخطيط الاستراتيجي المؤسسي ب DCA من IFEAS بلجيكا.
- مدرب معتمد في التخطيط الاستراتيجي من الأكاديمية الدولية للتدريب الشخصي والتطوير القيادي بكندا.
- حاصل على شهادة في الخريطة الذهنية والقراءة السريعة ومهارات التفوق الدراسية من مركز إبداع للاستشارات والتدريب بمصر.
- مدرب في الإعداد الذهني للمتعلمين من الأكاديمية الدولية لجودة التعليم.
- مدرب في مهارات التواصل والتأثير في الآخرين من أكاديمية أكسفورد للتدريب والاستشارات.
- مكون معتمد من التكوين المهني في الإعلاميات ومنتج لبرامج التعلم التفاعلية.
- مدرب في استخدام الويندوز في الفصول التعليمية من شركة مايكروسوفت.
- مدرب في برنامج الإبداع في الرياضيات وصناعة الطفل المفكر من مركز بوابة الإبداع بسلطنة عمان .
- شهادة برنامج " التثقيف بالنتظر " من المعهد الملكي لتكوين الأطر بالرباط.
- مدرب في التدريب الشخصي " الكوتشين " من المركز الدولي للصحة والتنمية .
- شهادة في الذاكرة الخارقة من البطولة العربية للذاكرة.





# السيرة الذاتية الأستاذ عبد الخالق نتيج

## العضويات :

- عضو مركز الدراسات والبحوث حول تدريس الرياضيات بالأكاديمية الجهوية للتربية والتعليم .
- منسق مادة الرياضيات بالنيابة الجهوية للتربية والتعليم ببرشيد المغرب .
- عضو مشروع سفراء التنمية بالمغرب.
- عضو بالعديد من المؤسسات والجمعيات التي تهتم بمجال التربية والتدريب.

## المنشورات :

- كاتب ومدون الكتروني له عدة كتب الكترونية في التربية الايجابية والتنمية الذاتية.
  - " مقالات في التربية "
  - " مما علمتني الحياة "
  - "قيادة الحياة "
  - " قصص وحكايات من الحياة "
- وعدت مقالات منشورة بجريدة البلاد السعودية ومواقع اخبارية ومجلات تنمية وتدريبية ومنتديات.

## مناطق التدريب :

- درب بعدة دول عربية: منها المغرب وتونس والجزائر
- حاصل على العديد من شواهد الشكر والتقدير من جهات وطنية ودولية.
- درب ما يزيد عن 300 مدرب بعالم العربي ( المغرب، تونس، الجزائر، اليمن، عمان )

## البرامج التدريبية :

- برامج تدريب المدربين بالتخصصات التالية:
- تدريب مدربين بالتنمية الذاتية TOT وفق المدرسة التوليفية النسقية .
  - تدريب مدربين متخصصين بمهارات التفوق الدراسي وفق منهجية جديدة ومبتكرة.
  - تدريب مدربين بالخريطة الذهنية والطرق والاستراتيجيات الفعالة لاستعمالها ورقيا والكترونيا.
  - تدريب مدربين في الاعداد الذهني والنفسي للمتعلمين.
  - تدريب مدربين في مهارات واستراتيجيات المذاكرة الحديثة.

## البرامج التدريبية الحصرية :

- برنامج السوروبان للجميع للحساب الذهني وتنمية الذكاء ( ثلاث مستويات )
- برنامج الطفل المفكر : الهدهد لتنمية التفكير ( ثلاث مستويات )
- برنامج المخترع الصغير (في طور التجربة والتطوير بالمغرب)





# للتواصل

# تغيير العادات

الوعي - الاستراتيجية - التطبيق



(+212) 06 00 75 50 50



[www.fb.com/tr.natij](http://www.fb.com/tr.natij)



[Trainer.natij@gmail.com](mailto:Trainer.natij@gmail.com)



**Natij Abdelkhalek**