



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	آمنه شوقي عبّاد
المجموعة	الأولى
المنصة	اليوتيوب - YouTube
عنوان الدورة	ملخص كتاب العادات الذرية - للكاتب James Clear
مدتها	1,5 ساعة
ملخص الدورة	يتحدث الكتاب عن أهمية العادات الصغيرة المترابطة التي نضيفها إلى يومنا والتي تأخذ بنا لبناء حياة أفضل وتحقيق نجاحات عظيمة كانت جزءاً من أحلامنا وذلك ببعض الإلتزام على الأمد الطويل فنحن لا نحتاج للكمال بل للإستمرارية. أسدل الكاتب أهم الاستراتيجيات التي تُعيننا على تبني عادات جيدة والتخلص من العادات السيئة ابتداءً: بمبدأ التراكم (قاعدة ١٪) الذي يشجع على التركيز على الخطوات الصغيرة يومياً بنسبة ١٪ بدلاً من السعي لتحقيق نجاحات كبيرة وبأسرع وقت، كما وضح مراحل حلقة العادة من إشارة تنير العادة الى دافع ورغبة لفعلها ثم استجابة بسلوك وصولاً الى المكافأة أو النتيجة التي تحصل عليه، كذلك أهمية تحويل العادة الى هوية تتبناها وتفسرها إلى عمليات لتصل للنتائج المرجوة؛ فالعلاقة بينهما تبادلية، ثم بين قوانين حلقة العادة متمثلة في جعلها واضحة، جذابة، سهلة ومشبعة والتخلص من العادات السلبية بعكس ذلك، وركز أخيراً على أهمية تعقّب العادات وتجنب المبالغة في الطموحات. يلخص لنا المؤلف ذلك في عبارة "تحقيق الهدف ما هو إلا تغيير لحظي؛ أم العادة فهي تحسين مستمر ومستدام".