

دورة حياة ومعنى

الجلسة الأولى - تحديد الأهداف والبدء بالأشياء البسيطة

طاقة البدايات

هناك طاقة تأتي دائماً مع البدايات الجديدة. سيخلق هذا الكورس المزيد من التوازن في حياتك، ستستفيد باغلب الطاقة المصاحبة للبدايات الجديدة، من خلال الخطوات الصغيرة، للوصول إلى أهدافكم

هذه الدورة تعتبر دليلك لنسخة جديدة أفضل من نفسك

مكانك الحالي = نتيجة لما كنت عليه = مجموعة من العادات والنشاطات اليومية

إلى أين أنت متجه ← ما ستختار من هذه اللحظة ← العادات والنشاطات اليومية الجديدة

جلسة اليوم



ستنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أساسيين

1. تحديد أهداف سنوية.
2. بدأ روتين ملئ المفكرة اليومية.



أعد كتابة اهدافك كل شهر أو ٩٠ يوم

عملية اعادة كتابة الأهداف تؤدي إلى

- تثبت الأهداف في العقل من خلال عملية الكتابة.
- تسمح بإعطاء فرصة لإعادة النظر في الأهداف.
- تعطي فرصة لإلقاء نظرة أخرى على الانجازات التي تمت في ال 90 يوم الماضي.



تمرين 2 القياس بأثر رجعي

قبل كتابة أو حتى التفكير في أهداف هذه السنة، يجب تسجيل الأشياء التي اكتسبتها العام الماضي

ما الذي قمت بتحقيقه؟
ما الذي تعلمته؟
ما الذي تغير فيك؟
ما الذي تحسن فيك؟

الحصول على نمط تفكير اكتسابي

أثناء كتابة الأهداف، وكل شهر، أسبوع، ويوم، يجب أن تنظر إلى الخلف وتفكر، ما الذي قمت باكتسابه؟ الإلتزام بعقلية إكتسابية تساعد على التقدم بشكل أسرع وأسهل

إذا لم تنظر إلى نفسك وتفكر
"كم كنت غيبًا قبل عام"،
فيبدو أنك لم تتعلم الكثير
في العام الماضي

"التطلعات مثل الشمس التي تضيء لنا الطريق أمامنا، تعطينا الشجاعة التي نحتاجها لأخذ الخطوات اللازمة للوصول إلى الوجهة المطلوبة"

دان سوليفان

أهدافك مثل تعطينا وجهة، دافع، ومعنى لحياتنا. يجب أن لا تكون عصا قياس. حتى إذا لم تصل إلى كل ما سعت للوصول إليه، فقد قمت باحراز تقدم وهو أمر جدير بالاعتراف به ولذلك يجب أن تقدر أين أنت الآن. الأهداف لا تجعلنا سعداء. هي تعمل على امتداد السعادة الموجودة بالفعل

قوم بقياس نفسك بأثر رجعي!

لا تقيس نفسك بالنظر الى هذه المثل العليا، بل من خلال ما كنت عليه في بداية العام الماضي. ما نسبة التقدم منذ ذلك الوقت؟

النجاح السابق يعطي الثقة

سترتفع معدلات الثقة لديك وهذه الثقة ستجعلك تؤمنون بنفسك أكثر، مع زيادة فرصك في المزيد من النجاح والتقدم



Goal Setting

- S** specific
- M** measurable
- A** attainable
- R** relevant
- T** time - bound

تحديد الأهداف

- محدد
- قابل للقياس
- يمكن تحقيقه
- واقعي
- مقيّد زمنياً

SMART أهداف

كم عدد الذين اتبعوا هذه الطريقة؟
هل حدّدت أهدافك بناءً على هذه الإرشادات
وما زلت تجد صعوبة في تحقيقها؟
باعتقادك، لماذا الأمر كذلك؟

ما المقصود بالقيّم؟

إنها أكثر ما تُقدّره في حياتك.
هي الأسباب التي تجعلك تتطلّع لتحقيق أهدافك
وهي ما يجعلك ما أنت عليه. إنها قوة الحياة الكامنة وراء الأهداف

تحديد الأهداف بناء على القيم

- ✓ هل تشعر بتحفيز جوهري تجاه كل هدف من أهدافك؟
- ✓ هل هذا الهدف أمر تحبه بصدق وتقوم بعمله من أجل نفسك؟
- ✓ هل لديك استعداد لأخذ الأمور بروية واتباع خطوات صغيرة ستحدث فارق على المدى الطويل؟
- ✓ هل تشعر بحاجة أو رغبة في الوصول الى النتيجة؟

تحديد الأهداف بناء على القيم

تمرين 2 - دون عن تطلعاتك

قوم باستغلال أول أسبوع للتدوين عن تطلعاتك - الهدف من تخطيط الشهر، الأسبوع، واليوم هو زيادة الإنتاجية - ما الذي ستحققه إذا أصبحت أكثر إنتاجية؟
ما الذي ستشعر به وقتها؟

تمرين 3 - قائمة قيمك

اكتب أهم قيمك. ما هي القيم الثلاث التي تريد التركيز عليها هذا العام؟

حياتك العملية ليست منفصلة عن حياتك
العائلية أو الاجتماعية. وصحتك ليست
منفصلة عن ثروتك. كل هذه المجالات
المختلفة هي أجزاء من حياة واحدة.
إذا قمت بتحسين جزء واحد منها، ستظهر
المنافع في المجالات الأخرى

تحديد الأهداف 360°

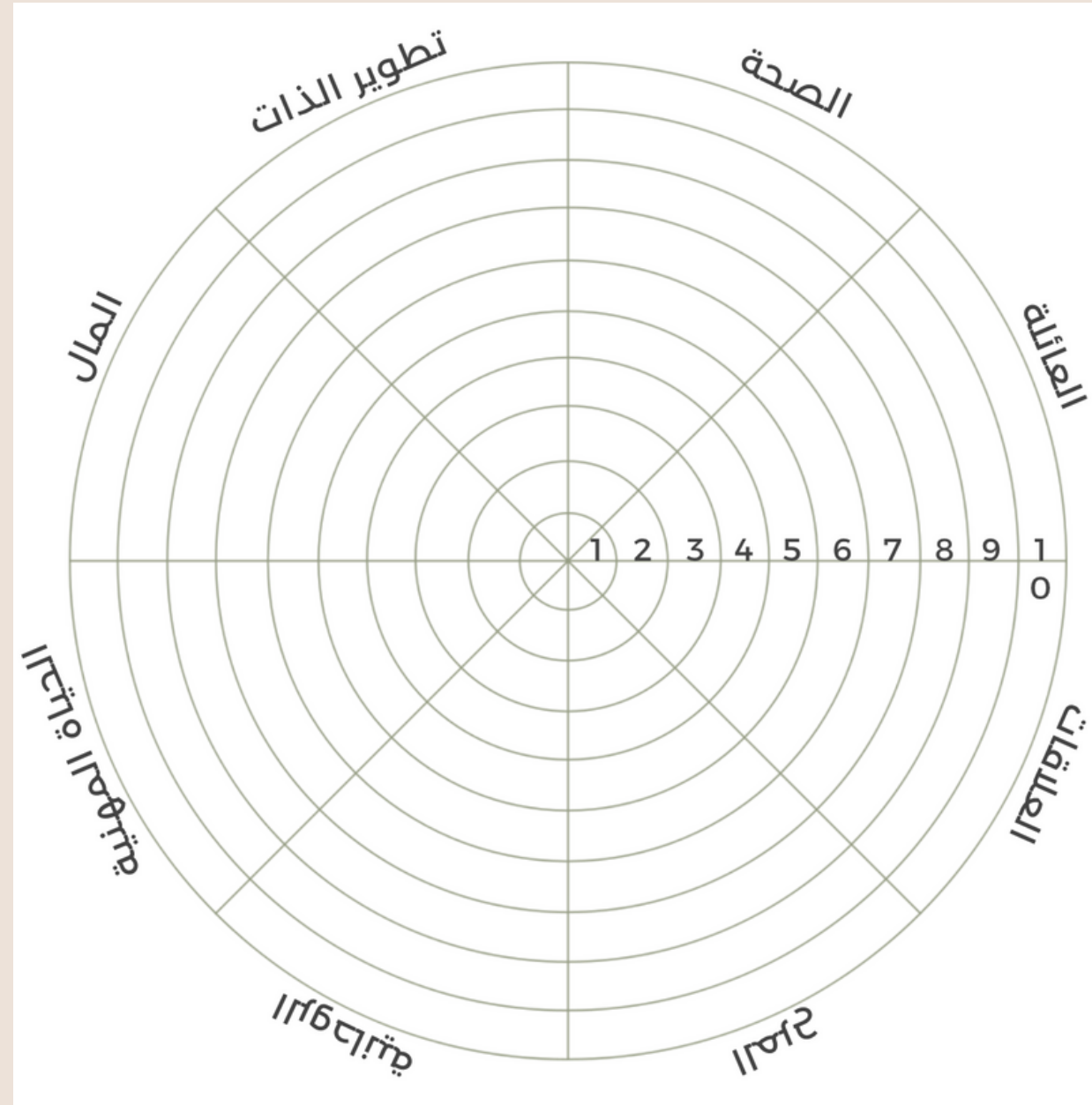
X

تمرين 4 - عجلة الحياة

- أنظر لهذا المخطط الدائري وقوم بكتابة رقم من 10 بجانب كل قسم ليعبر عن مدى رضاك عن هذا الجانب من حياتك.
- ألق نظرة مرة أخرى عليه مع الانتباه للقيم المرتبطة بكل جانب. أي منهم له قيمة عالية بالنسبة لك؟
- الان قوم بإجابة الأسئلة التالية:

1. هل هناك تناقض كبير بين الارقام؟ أم هي متشابهة؟
2. ما الجانب الذي يحتاج منك اهتمام زائد هذا العام؟
3. ما الجانب الذي تجاهلت شمله في أهدافك السنوية في الماضي؟
4. ما الجانب الذي تشعر أنه ليس مناسب للتركيز عليه هذه السنة؟

- حالما تقوم بالانتهاء من هذا التدريب ستكون لديك رؤية متكاملة 360° بخصوص حياتك وستحدد أهدافك بناء على ذلك.
- قوم باستخدام نتائج عجلة الحياة لتحديد أهدافك في 2022.



بدون الأمل التحفيز مستحيل. لا يمكننا الشعور بحافز تجاه فعل ما أو نتيجة مع الشعور بصفر بالمئة من الأمل في حدوثه.

ما هو الأمل؟

1. هدف واضح ومحدد.
2. الثقة بأننا نتحكم فيما نقوم بفعله، وأن أفعالنا تصنع farkا في رؤية نتائج في حياتنا.
3. يمكننا رؤية مسار، أو خلق مسار، تجاه أهدافنا.

أصحاب الأمل العالي مقابل أصحاب الأمل الضعيف:

- **أصحاب الأمل العالي** يستطيعون إيجاد طرق متجددة تساعد في الوصول إلى أهدافهم، ويقومون بتجربة نهج جديد. عدم الوصول لهدف ما يستخدم كرد فعل محفز للبحث عن طرق أخرى للوصول اليه.
- **أصحاب الأمل الضعيف** يلتزمون بمنهج واحد حتى عندما تكون الأمور غير واضحة. فهم سلبيين. ولا يتعلمون من تجاربهم السابقة.



اليوم

التاريخ

خطط ليومك

أنا ممتن لـ

مهام اليوم

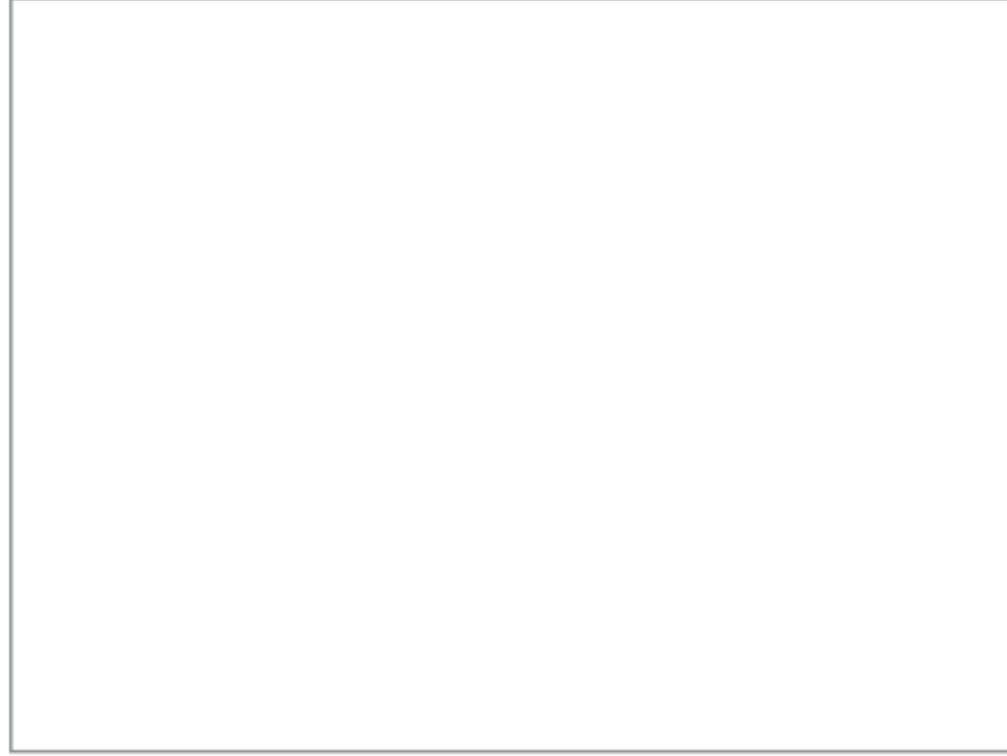
العتادت

أولويات اليوم

طريقة تعبئة المفكرة اليومية للمبتدئين

نبدأ بالبسيط لتطوير اي عادة

أنا ممتن لـ



قوة الشعور بالامتنان

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾
[إبراهيم: 7]

ممارسة شعور الامتنان أثبت أنه يحسن من الصحة الجسدية والنفسية،
يحسن من النوم، ويزيد من الثقة بالنفس والقوة العقلية

3 نصائح للتعبير عن الامتنان

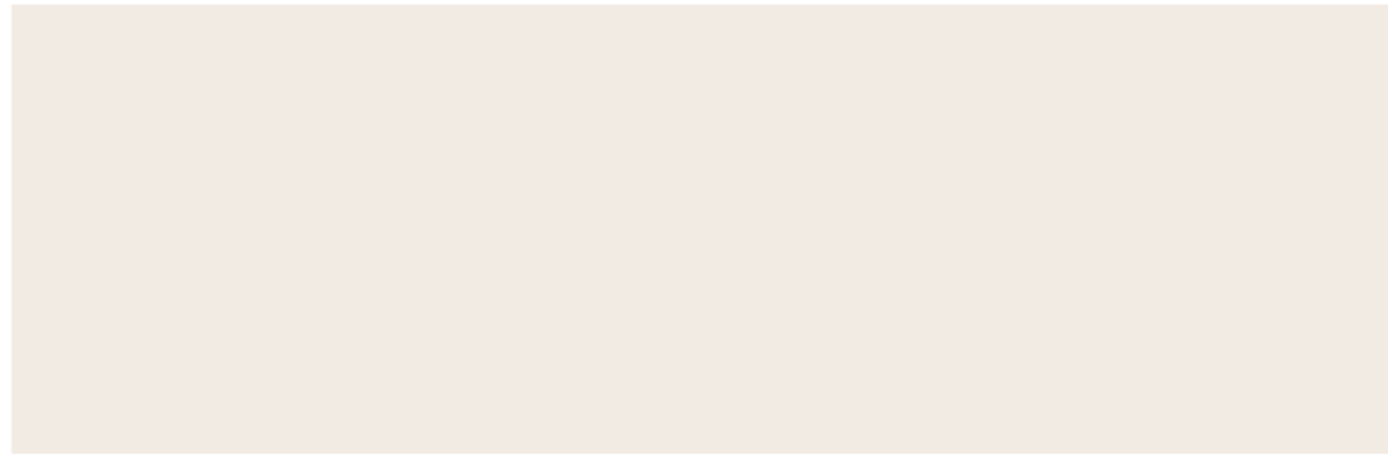
1. كون محدد

2. قوم بالتركيز على الأشخاص بدلاً من الأشياء

3. كون على اتصال بمشاعرك

الأولويات

أولويات اليوم



أولوية واحدة في هذه المرحلة

اهم شي تحتاج لعمله هذا اليوم له علاقة بأهدافك



Tasks



المهام

3 مهام في هذه المرحلة

ما هي أهم 3 مهام يجب أن تقوم بها اليوم؟ هذه الأشياء يمكن القيام بها بسرعة ولا تحتاج الى كم كبير من التركيز، وهي مهمة ولكنها ليست مرتبطة بالأهداف

أهمية التدفق

التدفق هام لأنه يحتوي على الزخم الخاص به ويساعد على تقدم الأمور نحو الهدف.

بدون الأهداف المحددة التدفق يصبح أصعب، لأن الأهداف تخلق قيود يحتاج الإنسان للتركيز عليها. إذا لم يكن لدينا أي غرض من اليوم على الإطلاق، كيف يمكننا أن نعرف علاماً نحتاج أن نركز؟

من أجل الدخول في حالة من التدفق، من الضروري التركيز على هدف واحد في الوقت. تعدد المهام يقاطع التدفق.



عاداتنا تصنع حياتنا



- في المرحلة الأولى سيكون ملئ المفكرة هو العادة الوحيدة اليومية. أو سيكون السلوك الجديد الذي سيصبح مع الوقت أمر أوتوماتيكي قوم باستخدام نتائج عجلة الحياة لتحديد أهدافك في 2022.
- من الأفضل تحديد ميعاد ملئ المفكرة يوميا ويعاد إلقاء نظرة عليها خلال اليوم ليساعد ذلك على تحويلها إلى سلوك يومي
- أفضل طريقة هي البحث عن لحظات الارتكاز أثناء اليوم والتي تكون جزء من الروتين اليومي، وربط السلوك الجديد بها

في الليلة السابقة، قوم بوضع مفكرة المرحلة الأولى المطبوعة في المكان الذي ستقوم باستخدامها في اليوم المقبل

أهمية الاحتفال

المشاعر تخلق العادات وليس التكرار

المشاعر الإيجابية تساعد على تثبيت العادات الجديدة في العقل. ومن خلال الاحتفال بملئ المفكرة، يصبح الأمر عادة بشكل أسرع مما إذا لم تقوم بربط السلوك بشعور ايجابي

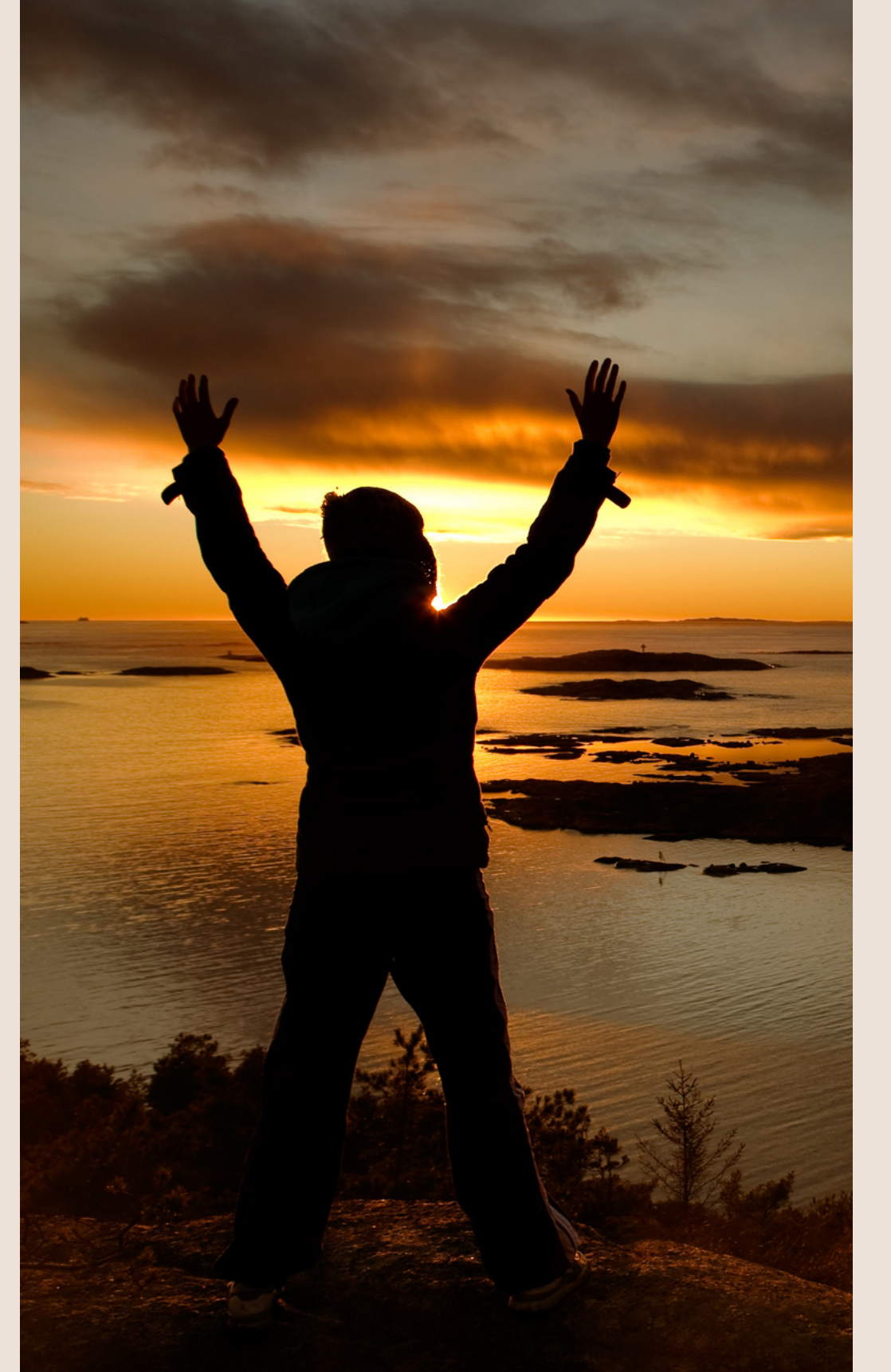


أمثلة للاحتفال:

- وضع علامة صح على المهمة مع شعور بالبهجة
- ابتسم بشدة
- مصافحة القبضة، والتهاف بنعم
- قول "عجيب"
- القيام برقصة

تمرين 5

قوم بتجربة عدة طرق للاحتفال لتعرف ما الذي يناسبك وسجلها بالكتيب.





معجزات الصباح

يحدد صباحك مزاج اليوم كله

ليس الأمر سر أن الصباح هام في شحن أنفسنا، من أجل قضاء يوم بعادات وروتين صحي، مما يخلق بداية ايجابية لليوم بعقلية صافية و مترابطة

تحتاج فقط ل 10 دقائق

ستتوفر لديك الطاقة والوقت في بعض الأيام أكثر من غيرها لعمل المزيد. ولكن معظمنا يستطيع توفير 10 دقائق، خاصة عند ملاحظة كيف نشعر أننا أفضل بكثير بعدها



لا يتحلى الكل بروح الأسد

جزء من عدم القدرة على الالتزام هي التوقعات المرتفعة بأن علينا جميعاً أن نتحلى بروح الأسد



ما الذي تستطيع القيام به في وقت أقل من 10 دقائق في الصباح؟

اليكم بعض الأمثلة:

- الصلاة
- التأمل
- القراءة
- التمدد
- التنفس
- كتابة يوميات الإمتنان
- كتابة يوميات ابداعية
- المشي
- عمل حركات لزيادة القوة

ما الذي ستختارونه كعادة صغيرة صباحية جديدة؟

اليكم بعض الامثلة:

بعد أن أخرج من السرير سأمارس اليوغا لمدة 5 دقائق
بعد صلاة الفجر سامارس تمارين التنفس لمدة 5 دقائق مع قول أذكار الصباح

تمرين 6

قوم بتحديد ما هي عادة الصباح الجديدة الذي تستطيع القيام بها في وقت أقل من 10 دقائق





ملخص جلسة ١

- ✓ أهمية كتابة إنجازات العام الماضي
- ✓ كتابة أهداف هذه السنة مبنية على قيمك ونتائج تمرين عجلة الحياة
- ✓ تحديد الوقت المثالي لتعبئة المفكرة ومراجعتها خلال اليوم
- ✓ أهمية الاحتفال لترسيخ السلوكيات الجديدة في بالك وتصبح تلقائية بطريقة أسرع
- ✓ اختيار عادة صغيرة للصباح