# دورة
# حياة ومعنى

## الجلسة الثالثة - التخطيط للأسبوع

# ملخص الجلسة الثانية:

- نقل كتابة الأولويات والمهام لنهاية اليوم.
- نقل التخطيط اليومي إلى المساء + تعبئة خانة الامتنان ومراجعة المهام في الصباح.
- الاهتمام على الحركة والاعتراف بها مهما كانت بسيطة.
- إختيار عادتين صغيرتين تقربك من أهدافك لاتباعهم يوميا.
- استخدام نتائج تدريب سرب السلوكيات لتتضح لديك كل الخطوات التي تحتاج لاتخاذها لكي تصل الى اهدافك. وهذه هي الاولويات.
- إختيار أكثر توقيت تزيد فيه الانتاجية والابداع أثناء اليوم والقيام بتكريسه من أجل الأولويات.
- جمع المهام المتشابهة معا. وعدم استغلال وقت التركيز/ الابداع للانتهاء من عمل المهام.
- إنهاء كل يوم بتعبئة خانة الخواطر في المفكرة.
- بدء اليوم بإيجابية وتنتهي منه بايجابية .

# جلسة اليوم

## ستنقسم هذه الجلسة إلى جزئين أساسيين:

1. التخطيط للأسبوع
2. وقف أي عادة غير مرغوب فيها

# التخطيط للأسبوع - لماذا؟

## إذا فشلت في التخطيط، فأنت تخطط للفشل

نحن لا نستطيع التحكم في احداث اليوم. لكن خلال الأسبوع يمكننا الانتهاء من 80% مما قمنا بالتخطيط للقيام به

التخطيط الأسبوعي يحتاج أن تحدد أهدافك بوضوح أولا، مع تقسيمها إلى خطوات وسلوكيات

رؤيتنا للمستقبل هي ما تحرك الوقت الحاضر. لا مانع لوجود طموح كبير! ولكن هذه الطموحات الكبيرة تحتاج لأن تقسم الى خطوات صغيرة. من الاسهل الالتزام بشيء صغير يمكن عمله خلال يوم أو أسبوع، بدلا من الشعور بالارتباك من كثرة المشاعر بسبب محاولة الوصول إلى الهدف الكبير

الأهداف هي النقطة المرجعية من أجل الخطط الأسبوعية. وبالتالي تصبح الخطة الاسبوعية النقطة المرجعية للأولويات اليومية

كل ما نقوم بعمله حاليا
اما استثمار في أنفسنا
المستقبلية
أو ستدفع ثمنه

# الاتصال بنفسك في المستقبل

بدون وجود شعور وهدف واضح تجاه المستقبل يضيع الوقت الحاضر، بما انه لن يكون له أي غرض أو معنى.

لم يكن العالم يحتوي على الهاءات أكثر من الوقت الحالي
نحتاج لعمل الكثير من المجهود للتركيز. سيساعدك اتضاح المستقبل أمامك، مع الحصول على المهارات والأدوات اللازمة للحفاظ على التركيز وعدم تضييع الوقت الحاضر

## كلما قلت نسبة الاتصال بأنفسنا في المستقبل، كلما زادت القرارات العاطفية، المادية، والروحانية السيئة التي سنتخذها في الوقت الحاضر

المستقبل الذي يتخيله الأشخاص لأنفسهم هو ما يدفعهم للأمام، وليس الماضي.
كلما أصبح أوضح الى ما يتجهون، كلما أصبح التشتت بسبب وجود اختيارات لا تنتهي أقل.

# لماذا نقوم باتخاذ قرارات قد تندم عليها ذاتنا المستقبلية؟

لأننا لسنا على إتصال بها. وبالتالي نقوم بالتركيز على أهداف قصيرة المدى، أو نفحات الدوبامين.

## اتصالك بذاتك المستقبلية....

- تجعلك تشعر بالتقدير والحب تجاه الحاضر.
- يتضح اليك ان كل فعل نقوم به سيعتبر اما عجز أو أستثمار في مستقبلك.
- ت تطلب النظر اليها كأنها شخص آخر مختلف عن ما انت عليه اليوم. وهذا الأمر لا يأتي بسهولة. ذاتنا المستقبلية تقوم بأفعال مختلفة عنا، ولها احتياجات مختلفة، ولها اهتمامات مختلفة.

الاتصال بالذات المستقبلية هو السر
ليكون الانسان حاضرا حقا

من وجهة نظر ذاتك المستقبلية
في الحاضر أنت جالس على كنز

# التذكر أسهل من التخيل

من الأسهل علينا تذكر الماضي ورؤية التغيرات التي كانت السبب في أن نصبح ما نحن عليه اليوم. من الصعب تخيل ما سنصبح عليه في المستقبل. ولأن الأمر أصعب، نحن نفترض أننا لن نتغير. وأننا سنكون بشكل أو بآخر مشابهين جداً لما نحن عليه الآن.

## "التخيل أكثر أهمية من المعرفة". ألبرت أينشتاين

ولذلك جزء ضروري جداً من الإتصال بالذات المستقبلية هو رؤيتها على أنها شخص مختلف.

- فهي تنظر إلى العالم بشكل مختلف.
- لها أهداف ومخاوف مختلفة.
- ولها عادات مختلفة.

وهذا الأمر يساعدنا على تقبل عدم كوننا مثاليين الآن، وتقبل أخطائنا، مع معرفة أننا دائما في حال من التغير والتطور.

# أي أختيار اما سيصبح ثمن أو استثمار تجاه ذاتك المستقبلية

## ما هو الثمن؟

- الثمن الذي تدفعه ذاتنا المستقبلية هو أي شيء له سلبيات أكثر من الايجابيات. بشكل عام يكون جائزة أو رفاهية قصيرة المدى، ليس لها آثار لاحقة ايجابية، وعادة لها عواقب سلبية.

## ما هو الإستثمار؟

- الإستثمار تجاه ذاتنا المستقبلية هو أي فعل واعي نقوم بعمله تجاه أهدافنا المختارة. كل مرة نستثمر بوعي في شيء ما محدد، سواء كان التعلم، الصحة، العلاقات الشخصية، أو التجارب، تنضج ذاتنا المستقبلية وتصبح قادرة، حرة، وناضجة أكثر.
- كل استثمار يتراكم مع مرور الوقت. هذا التأثير يغير الهوية للأحسن، ويعزز من الثقة في النفس، مما يؤدي إلى المزيد من التقدم والنجاح المستقبلي.

# تمرين 1: كتابة رسالة إلى أنفسنا من المستقبل

## كيف تكتب الرسالة؟

- إذا قامت ذاتك المستقبلية القادمة من 10 أو 20 سنة قادمين بالتحدث معك، ما الذي قد تقوله لك؟
- كيف ستكون نظرتها الى وضعك الحالي؟
- كيف ستتغير أفعالك إذا وضعت ذاتك المستقبلية في الاعتبار؟
- كيف تؤثر سلوكياتك الحالية على ذاتك المستقبلية؟

سيساعد هذا التدريب على أن يصبح شخصك في المستقبل أفضل صديق لك، وستتخذ خطوات في الوقت الحالي لتساعده في المستقبل.

حافز الانسان هو المستقبل الذي يتخيله من أجل نفسه، وليس ماضيه.

---

كلما كان أوضح لنا أين نرغب في أن نكون في المستقبل، كلما انخفضت نسبة التشتت بالاختيارات اللا منتهية.

# معرفة أولوياتك بوضوح

## "إذا كانت لديك أكثر من ثلاث أولويات، إذاً فأنت ليس لديك أي منها". جيم كولينز

ما هي الثلاث أولويات التي إذا اتضحت لك ستنقل حياتك الى مستوى أعلى؟ هذه هي الثلاث مجالات التي ترغب في الاستثمار فيها بشكل جذري، والتركيز عليها خلال العام المقبل. على الأرجح ستصبح لدينا أولويات مختلفة في المستقبل.

حالما تقوم باستيضاح هدف محدد، تحتاج أن تسأل نفسك: هل أنا ملتزم بما يكفي لأتوقف عن ما لدي حاليا؟ من الضروري تبسيط حياتك من خلال إزالة الأهداف الأقل أهمية.

هذه الأهداف الأقل أهمية ليست بالضرورة سيئة - ولكنها فقط ليست بأهمية الأهداف الكبيرة، أو ليست مناسبة لهذا التوقيت. وفي العادة تكون أسهل لأنها توفر مكافأة أسرع.

# هل تشعر كأنك استسلمت؟

- يستسلم الفائزون دائماً. ولكنهم يتوقفون عن ممارسة الأشياء الصحيحة في الوقت الصحيح.

- نتخلى عن الأهداف الأقل أهمية. ونتوقف عن ممارسة أي شيء لا يجعلنا نقترب أكثر لطموحاتنا الحقيقية.

- يجب أن لا نلتزم بشيء لمجرد أن ذاتنا في الماضي استثمرت فيه.

"لا نصل للمثالية عند الشعور بأننا لا نستطيع إضافة أي شيء آخر، بل عندما لا نجد شيء نزيله"

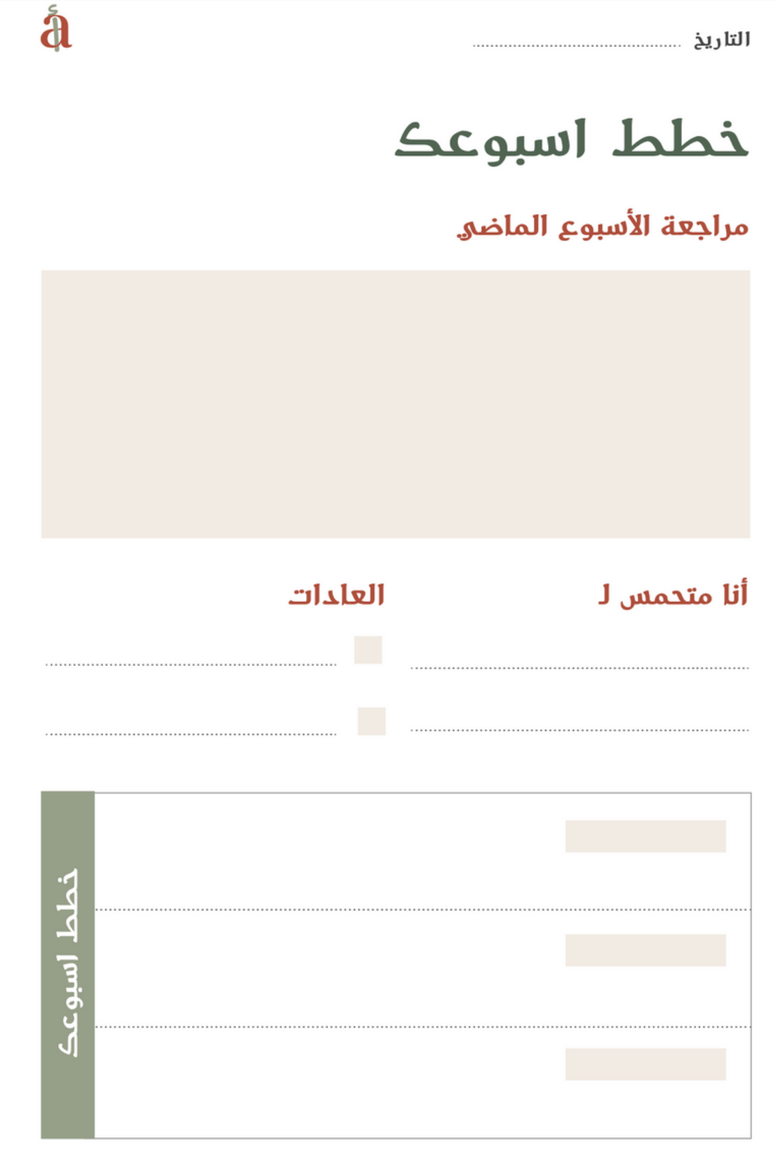
أنوطوان دي سانت أكزوبيري

# تمرين 2: معرفة أولوياتك

## "ما يبعدنا عن أهدافنا ليس عائق، بل طريق أسهل تجاه هدف أقل أهمية". روبرت برولت

- ما هي الثلاث أولويات التي إذا اتضحت لك ستنقل حياتك الى مستوى أعلى؟
- ما هي الثلاث مجالات التي ترغب في الاستثمار فيها بشكل جذري، والتركيز عليها خلال العام المقبل؟
- حالما تقوم باستيضاح هدف محدد، تحتاج أن تسأل نفسك: هل أنا ملتزم بما يكفي لأتوقف عن ما لدي حاليا؟
- ما الأهداف الأقل أهمية التي يمكن أن أقوم بإزالتها؟

XVII




# التخطيط للأسبوع - الطريقة

ANAARWA.COM

وكما نفعل أثناء التخطيط لليوم، سنقوم بتحديد توقيت أثناء إجازة نهاية الأسبوع لتخطيط الأسبوع المقبل. ناخذ من 15 الى 30 دقيقة لنسترجع الأسبوع الماضي. ثم نقوم بعمل خطة بالأشياء التي نرغب في تحقيقها خلال الأسبوع القادم

## نبدأ بإعادة النظر في الأسبوع الماضي

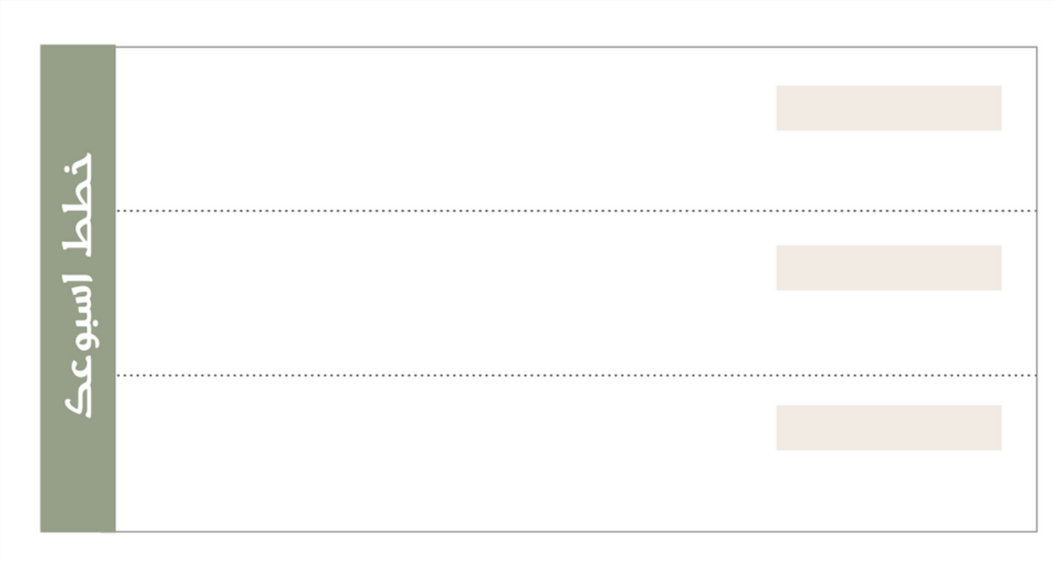
- ما الذي اكتسبته خلال الأسبوع الماضي؟
- ما انجزت؟
- ما الذي تعلمته؟
- كيف يمكنك التطور؟
- كيف سار الأمر مع العادات اليومية؟

## ما الأشياء التي تشعر بالحماس تجاهها؟

هذا الجزء ليس لاذكرك فقط بدرج أمر تستمتع به ومسلي، بل لاذكرك بالعثور على الايجابيات حتى إذا كنت تعلم أنك ستواجه اسبوع قادم صعب.

والان اصبحت في إطار ذهني إيجابي ليساعد على خلق أسبوع مليء بالإنتاجية.

# خطط اسبوعك




- ما هي الاشياء الهامة الغير مستعجلة التي يمكنك القيام بها من أجل أهدافك في المستقبل هذا الاسبوع؟
- ما هو أقوى شيء يمكنك تحقيقه هذا الاسبوع، وقد يحركك تجاه هدفك؟
- ما الشيء الذي يمكنك القيام به هذا الاسبوع، و سيشكل فارق كبير تجاه تحقيق هدفك؟
- ما العمل الإبداعي الذي يمكنك القيام به هذا الاسبوع؟
- ما العمل العميق/ المركز الذي يمكنك القيام به هذا الاسبوع؟
- ما الخطوة الجريئة التي يمكنك عملها هذا الاسبوع؟ شيء قد يخرجك من نطاق الراحة.

## وحالما تستقر على الأهداف الأسبوعية،
## يمكنك تحديد أهداف صغيرة يومية = وهي الأولويات.

الأمثلة:

الهدف السنوي = كتابة كتاب وصفات جديد.
الهدف الأسبوعي = تجربة 7 وصفات جديدة.
الهدف اليومي = تجربة وكتابة وصفة واحدة.

الهدف السنوي = تأسيس مشروع تجاري عبر الإنترنت.
الهدف الأسبوعي = توظيف شركة لعمل تصميم الموقع.
الهدف اليومي = تحديد مواعيد لاجتماعات مع 3 شركات

## المزيد عن التخطيط الاسبوعي

- أن نجعل العملية مميزة وممتعة أكثر.
- العثور على الإطار الذهني (المزاج) المناسب.
- اختيار مكان/بيئة مميزة.
- إزالة أي نوع من أنواع الإلهاء. غلق الهاتف.
- البدء بالتأمل أو الصلاة. وإعادة قراءة الأهداف.
- بعد كتابة الاولويات الاساسية، ندعو أن يساعدنا الله في تحقيق أهدافنا.

# تشبيه الدلو الخاص بستيفن كوفي

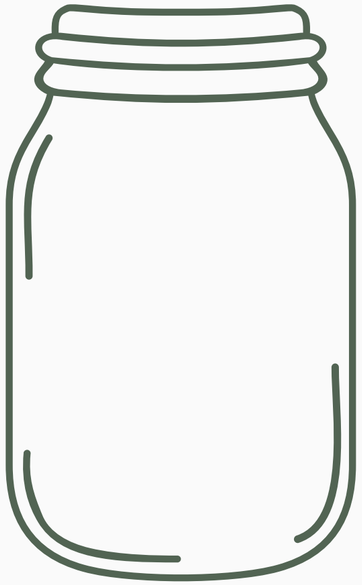
## الأحجار الكبيرة والمتوسطة

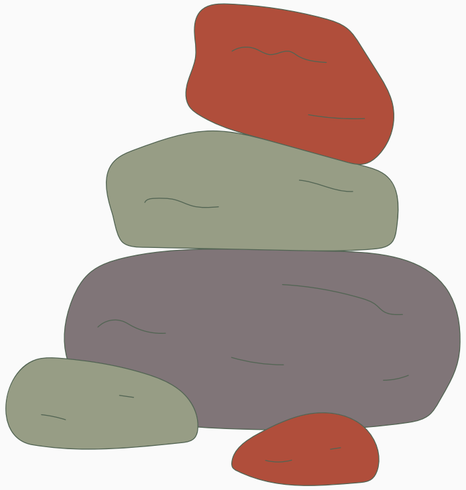
- الأنشطة الهامة مثل العلاقات الشخصية، التخطيط، التعلم، الصحة.

## الحصى والرمل

- الأنشطة الملحة مثل تفقد الأيميل، والذهاب الى الاجتماعات.

عندما نضع الأنشطة الملحة قبل المهمة لا نصل الى المهمة أبداً. نضع أولوية لأهدافنا قبل المعارك اليومية الملحة. الأهداف الصغيرة تقف في طريق تحقيق الأهداف الكبيرة طويلة المدى.





عندما نضع الأنشطة الملحة قبل المهمة لا نصل الى المهمة أبداً.

نضع أولوية لأهدافنا قبل المعارك اليومية الملحة.

الأهداف الصغيرة تقف في طريق تحقيق الأهداف الكبيرة طويلة المدى.

# مصفوفة الأولويات

| | عاجل | غير عاجل |
|---|---|---|
| مهم | **الربع الأول**<br>**مهم وعاجل**<br>القيام بعمله/ التعامل معه<br>أزمات + طوارئ<br>مثال: أخذ الطفل لزيارة الدكتور | **الربع الثاني**<br>**مهم وغير عاجل**<br>التخطيط له/ التركيز عليه<br>المنع, التخطيط +التحسن<br>مثال: ممارسة الرياضة |
| غير مهم | **الربع الثالث**<br>**عاجل وغير هام**<br>قابل للتفويض/ يمكن تجنبه<br>المقاطعات والأعمال المزدحمة<br>مثال: تنظيف المنزل | **الربع الرابع**<br>**غير عاجل وغير مهم**<br>يمكن تحديده/ يمكن اقصاءه<br>مضيعات الوقت<br>مثال: الانتقال بين وسائل التواصل الاجتماعي |

الربع الثاني، هام وغير مستعجل، هو بشكل مثالي ما يجب أن نقضي فيه معظم وقتنا لكي نعيش حياة ذات معنى وهادفة أكثر.

معظم الأشخاص يتواجدون في الثلاث أرباع الأخرى. وكلما قضينا وقت أطول فيهم، كلما انخفضت نسبة توافر وقت للربع الثاني.

# تمرين 3: مصفوفة الأولويات

## في كل واحدة من هذه الأرباع قوم بكتابة أمثلة من حياتك اليومية. ثم قوم بإجابة هذه الاسئلة:

| | عاجل | غير عاجل |
|---|---|---|
| مهم | **الربع الأول**<br>**مهم وعاجل**<br>القيام بعمله/ التعامل معه أزمات + طوارئ<br>مثال: أخذ الطفل لزيارة الدكتور | **الربع الثاني**<br>**مهم وغير عاجل**<br>التخطيط له/ التركيز عليه المنع, التخطيط +التحسن<br>مثال: ممارسة الرياضة |
| غير مهم | **الربع الثالث**<br>**عاجل وغير هام**<br>قابل للتفويض/ يمكن تجنبه المقاطعات والأعمال المزدحمة<br>مثال: تنظيف المنزل | **الربع الرابع**<br>**غير عاجل وغير مهم**<br>يمكن تحديده/ يمكن اقصاءه مضيعات الوقت<br>مثال: الانتقال بين وسائل التواصل الاجتماعي |

- ما الذي يمكنك عمله للتخفيف من آثار الربع الأول، عاجل + مهم؟ مثال: تجميع المهام المتشابهة معا. ممارسة التأمل اليومي لعدم التوتر.
- كيف يمكنك تجنب أو تفويض مهام الربع الثالث، عاجل ولكن غير مهم؟ مثال: توظيف شركة تنظيف، توظيف مدرس يساعد الأولاد
- كيف يمكنك تحديد أو إقصاء الالهاءات الصادرة من الربع الرابع، غير عاجل وغير مهم؟ مثال: غلق الهاتف يوميا في الساعة التاسعة كل ليلة. تفقد وسائل التواصل الاجتماعي من اللابتوب.

# الروتين الصباحي واليوم المثمر يبدأ من اليوم السابق

# الساعات الذهبية

الساعة الاخيرة قبل الذهاب الى النوم، والساعة الاولى عند الاستيقاظ من النوم.

الاستفادة بأقصى طريقة من هذه الساعات القيمة في اليوم يحتاج للانضباط، وتكوين العادات أو تفكيكها. ولكن لن تكون النصائح والحيل مفيدة بنفس القدر بدون الشعور بهدف ومعنى بشكل واضح، ومعرفة سبب عدم الرغبة في تضييع هذه الساعات

ولذلك إعادة كتابة الأهداف شهريا ومراجعتهم بشكل دائم أمر هام كثيرا

## وهو ما سيساعدنا في:

- غلق الهاتف ساعة قبل النوم.
- ملء المفكرة كما تعلمنا.
- الاستيقاظ مبكرا بطاقة كبيرة.
- اتباع السلوكيات الجديدة للمساعدة على الوصول للهدف.
- العمل على الأولويات اليومية يوميا.

## عدم استغلال هذه الساعات سيؤدي إلى:

- انشغال التركيز بأهداف اقل اهمية وليست ضرورية.
- انشغال بمخططات الاشخاص الاخرين بدون قصد.

# الروتين الصباحي، واليوم المثمر يبدأ من اليوم السابق

ذهننا يكون في حالة من القوة الرهيبة عند الاستيقاظ. لكن إذا لم يتم استغلال الساعة الذهبية قبل النوم، لن يكون هناك قدرة على استغلال هذه القوة

الساعة الاخيرة قبل النوم تؤثر على النوم بشكل إيجابي، بالإضافة الى اليوم المقبل كله

سلوك ما قبل النوم يتم حفره في الذاكرة طويلة الأمد. اثناء النوم يعالج الذهن احداث اليوم, ولكن التوكيد يكون عادة على الجزء الأخير من اليوم

استغلال الساعة الاخيرة في اليوم يحدد مزاج اليوم المقبل، وإذا تم بشكل متسق قد يغير كثيرا في الحياة

ومن خلال تحديد خطة واضحة، على الأرجح لن يضيع أي وقت عند الاستيقاظ

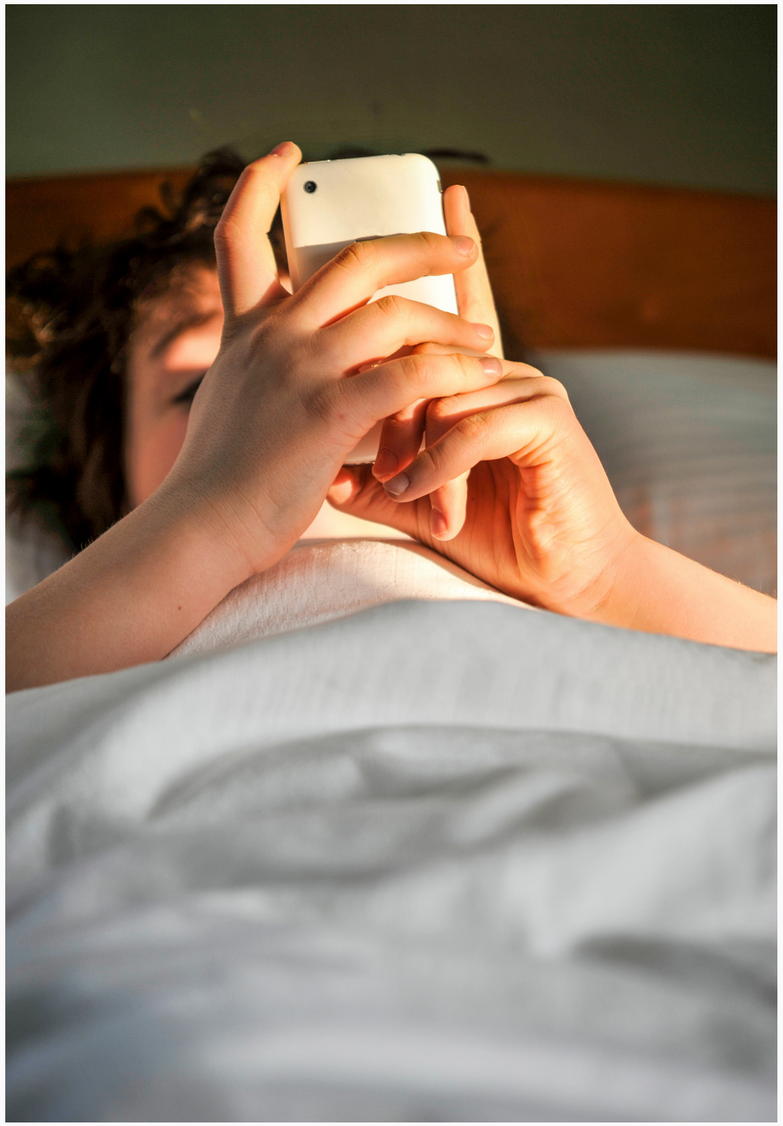
# ما الذي يمكنك فعله في الساعة الاخيرة؟

- تخيل نفسك ناجح وانتهيت من كل أولوياتك لليوم المقبل.

- تخيل أي حدث مخطط له الحدوث في اليوم المقبل، وكيف يسير بطريقة مثالية.

- التأمل أو القيام بتمارين التنفس للمساعدة على النوم بشكل أفضل.

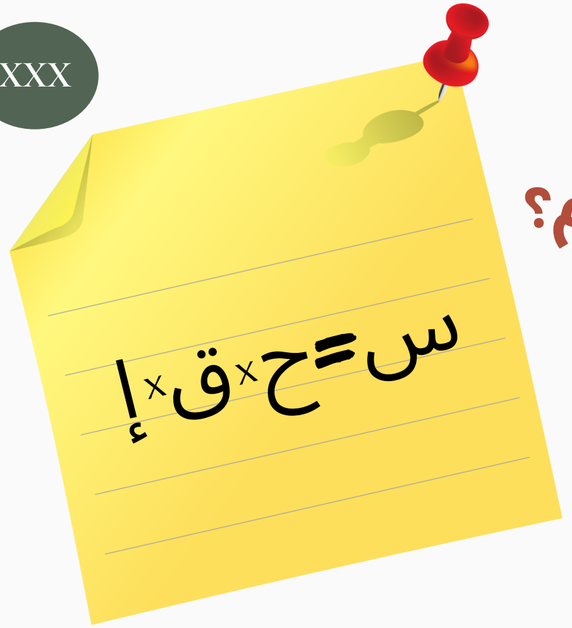
- الصلاة والدعاء الى الله للمساعدة في إجابة سؤال محدد، أو حل لمشكلة.



# ما الذي قد يكون عكس هذا الأمر؟

إدمان الهواتف الذكية أمر شائع جداً، وتشير الابحاث الى ان تقريبا 90% من الأشخاص يستخدمون الهاتف في السرير

- يؤدي إلى تأجيل النوم. والنوم أمر حيوي من أجل الطاقة والإبداع.
- يرسل إشارات من اللاوعي الى النفس بأن انتاجية وابداع الغد أمر غير هام. وبالتالي أهدافك وتحقيقها أمر غير هام.
- تتحول هويتك من "أنا أسيطر على الوضع" الى "أنا أضيع الوقت". وهذا الامر يؤدي الى سلوك تتابعي.
- يسرق الصفاء الذي نحتاجه للاستيقاظ بذهن صافي جاهز للتعامل مع الأولويات.
- عدم وجود خطة واضحة لليوم، يعني قضاءه بذهن مشتت وفي حالة تفاعلية.




# تمرين 4: طريقة وقف أي عادة غير مرغوب فيها

## ما السلوك الذي يقف بينك وبين استغلال الساعة الذهبية قبل النوم؟

كل السلوكيات مبنية على ثلاث عوامل: الحافز، القدرة، الإشارة.
ومن أجل التوقف عن عمل سلوك غير مرغوب فيه ستحتاج لازالة أحد هذه العوامل.

تختار السلوك الغير مرغوب فيه. مثال: استخدام الهاتف الذكي.
كيف يمكنك ازالة التحفيز لاستخدامه؟ أكثرهم صعوبة. سيساعدك تذكير نفسك بالهدف .
كيف يمكنك أن تجعل تنفيذ هذا السلوك أصعب، وبالتالي تتخلص من القدرة على عمله؟ مثال: الاحتفاظ بالهاتف في السيارة عند العودة للمنزل. إزالة تطبيقات التواصل الاجتماعي من على الهاتف،
كيف يمكنك إزالة الإشارة؟ مثال: وضع الهاتف على وضع الطيران.

كتابة السلوك الجديد الذي يساعدك على التخلص من السلوك الغير مرغوب بهذه الطريقة
بعد أن .....، سوف .....، ثم سأقوم بالاحتفال من خلال ..... .
مثال: بعد أن يذهب الأولاد إلى النوم، سوف أغلق هاتفي، ثم سأحتفل من خلال تخيل نفسي المستقبلية تشكرني.

# مراجعة جلسة اليوم:

- البدء في التخطيط للأسبوع من خلال إستخدام المستوى الأول من المفكرة الأسبوعية.
- وضع الأهداف في الاعتبار أثناء التخطيط للأسبوع القادم.
- تحويل التخطيط للأسبوع إلى طقس تستمتع به وتنتظر عمله.
- تستخدم المفكرة الأسبوعية كنقطة مرجعية للأولويات اليومية.
- إختيار عادتين لممارستهم خلال الأسبوع قد تساعد على الوصول للأهداف.
- فكر في السلوك الذي يقف في طريق استغلال الساعات الذهبية، وأخذ خطوات لتجعل هذا السلوك أكثر صعوبة، وبالتالي يصبح أقل عرضة لأن يكون الهاء.