

# دورة حياة ومعنى

الجلسة الثانية - بناء عادة التخطيط

# أ محتوى هذه الجلسة:

- نقل كتابة الأولويات والمهام لنهاية اليوم أثناء عمل الخواطر.
- الاستمرار في روتين الصباح من خلال ملئ قسم الامتحان ومراجعة المهام.
- الانتقال الى المستوى الثاني من المفكرة اليومية، وشرح مكوناتها الجديدة.
- أهمية الحركة الممتعة.
- اختيار عادة جديدة تساهم في الاقتراب من الأهداف.

---

## ملخص الجلسة السابقة:

---

- كيف نجح معك توقيت كتابة المهام خلال اليوم؟
- كيف قمتم بالاحفعال؟
- إذا لم تكون مستعد للانتقال الى المستوى الثاني من المفكرة اليومية خذ وقتك.

# جلسة اليوم



## ستنقسم هذه الجلسة إلى جزئين أساسيين

1. تعبئة المرحلة 2 من المفكرة اليومية.
2. تقسيم الاهداف الى اولويات ومهام.



## ما سبب نقل التخطيط إلى نهاية اليوم؟

- الانتباه لمهمة يمكن الانتهاء منها اليوم، بدلا من نقلها إلى الغد.
- فرصة لإلقاء كل ما هو في ذهنك، وتصفيته.
- الاستيقاظ بفكرة واضحة لليوم.
- يوفر لك وقتك الثمين في الصباح.
- الاستمرار في تعبئة قسم الامتنان.
- لا تنسى تعبئة الخواطر بخصوص اليوم السابق في هذا الوقت أيضا. قوم بالاعتراف بكل الانجازات التي قمت بها هذا اليوم، مهما كانت صغيرة، وانهي يومك في إطار ذهني إيجابي.



## تمرين 1: التخطيط لليوم المقبل

ما التوقيت الجديد الذي تختاره لعادة التخطيط؟ اختار التوقيت الذي تستطيع قضاء 5 دقائق خلال اليوم لتعبئة المفكرة، وقوم بالتجربة خلال هذا الأسبوع. إذا لم ينجح، اختار توقيت آخر أو لحظة ارتكاز أخرى لربط الأمر بها. على سبيل المثال: بعد أن أؤدي صلاة العشاء. بعد ان يذهب الأطفال إلى النوم. بعد وجبة العشاء.

دائماً تذكر، إذا لم تقوم بعمل السلوك، انت لست على خطأ. تحتاج فقط للقيام بتجارب خلال أوقات مختلفة من اليوم، أو استخدام تذكير. بالإضافة إلى أن الاحتفال مفتاح تثبيت السلوك في الذهن.



"إذا فسرت ساعة في  
الصباح، ستقضي ما تبقى  
من اليوم في البحث عنها"

ريتشارد واثلي



اليوم ..... التاريخ .....

## خطط ليومك

مهام اليوم 

أنا ممتن لـ

- 
- 
- 
- 
- 

الحركة 

أولويات اليوم

- 
- 

خواطر يومية 

العادات

- 
- 

# تعبئة المرحلة الثانية من المخطط اليومي

نبدأ بالبسيط لتطوير اي عادة



## الامتنان والمراجعة في الصباح

- الامتنان يساعدك في بدء اليوم مع الشعور بالايجابية والامل.
- يحتاج الأمر لأقل من 5 دقائق، وإذا لم يكن لديك روتين صباحي، ستساعدك هذه الخطوة على بناءه من خلال البدء بخطوات صغيرة.
- مراجعة المهام، مع اضافة اي شيء جديد ظهر، أو فكرت فيه مؤخرًا.
- استخدم نفس التوقيت الذي قمت باستخدامه للتخطيط في الاسبوع السابق.

### قوم بعمل هذه الخطوة قبل تشغيل هاتفك

استغل صباحك، ويومك. إذا قمت بتشغيل هاتفك، تسمح لدخول مؤثرات وطاقات خارجية وبالتالي لن تقوم باستغلال الصباح.



# الفوائد المثبتة علميا للامتنان

اكتساب "مهارة الامتنان" هو احد ابسط الطرق لتحسين مدى رضاك بحياتك

الامتنان يساعد على تحسين الصحة  
الجسدية



الامتنان يفتح الأبواب للمزيد من  
العلاقات



الامتنان يزيد من الشعور بالتعاطف، ويخفف  
من الشعور بالعدوانية



الامتنان يحسن الصحة النفسية



الامتنان يحسن من الثقة بالنفس



الأشخاص الذين يشعرون بالامتنان  
ينامون بشكل أفضل



يقوي الامتنان الصحة الذهنية





هذا القسم يدعى الحركة عن عمد. يمكنك شمل الخطوات اليومية، يوغا لمدة 10 دقائق، او حتى 30 دقيقة من التنظيف. هذا القسم تذكير لدمج الحركة في يومك.

من الضروري الاعتراف بأي شكل من أشكال الحركة على أنه نشاط جسدي، بما ان ما تعتقده سيؤثر على المنافع الصحية التي ستحصل عليها من هذا النشاط.

## تمرين 2: الحركة الممتعة

قوم بكتابة 3 طرق تستمتع بها، ويمكنك دمج الحركة من خلالها في يومك، وليس لها أي علاقة بفقدان الوزن، ولا بحرق السعرات الحرارية.

العادات



سلوكيات نقوم بعملها باستمرار



خطوات تجاه الأهداف

# نحن من نشكل عاداتنا

## العادات

.....

.....

تقريباً نصف النشاطات التي نمارسها خلال اليوم الواحد نقوم بعملها بناءً على العادة. العادات الصغيرة المعتادة لها سطوة كبيرة على سعادتنا وصحتنا، أكثر من النشاطات الكبيرة التي تأتي على فترات متباعدة. عندما تعمل على تحسين مجال واحد، يحدث تأثير تسلسلي يؤثر على باقي المجالات الأخرى - الأثر المتتالي للعادات الصغيرة سيؤدي إلى تغييرات في الحياة.

## الأثر المتتالي

- 10 دقائق من تدريبات التنفس قبل النوم ← نوم أفضل ← استيقاظ بانتعاش ← ممارسة الرياضة.
- المشي المنعش في الصباح ← سموثي منزلي بدلاً من المرور بستارباكس أثناء الذهاب إلى العمل.
- النوم بشكل أفضل + ممارسة الرياضة ← يحسن من الأداء والتركيز في العمل.
- أداء العادات الصغيرة ← يرفع الثقة في النفس ← الاستعداد لتجربة الأشياء الجديدة.

# الأولويات والمهام

## تمرين 3: سرب السلوكيات

قوم بكتابة أحد أهدافك في المنتصف. وفي المستطيلات، قوم بكتابة أي سلوك أو تصرف يمكنك أن يساعدك في الوصول إلى هذا الهدف. لا تحد نفسك. قوم بكتابة أي شيء يخطر ببالك. بعض السلوكيات قد تحتاج لعملها مرة واحدة فقط، والبعض الآخر قد يحتاج لأكثر من مرة. والبعض منها قد تحتاج تفويض شخص آخر.

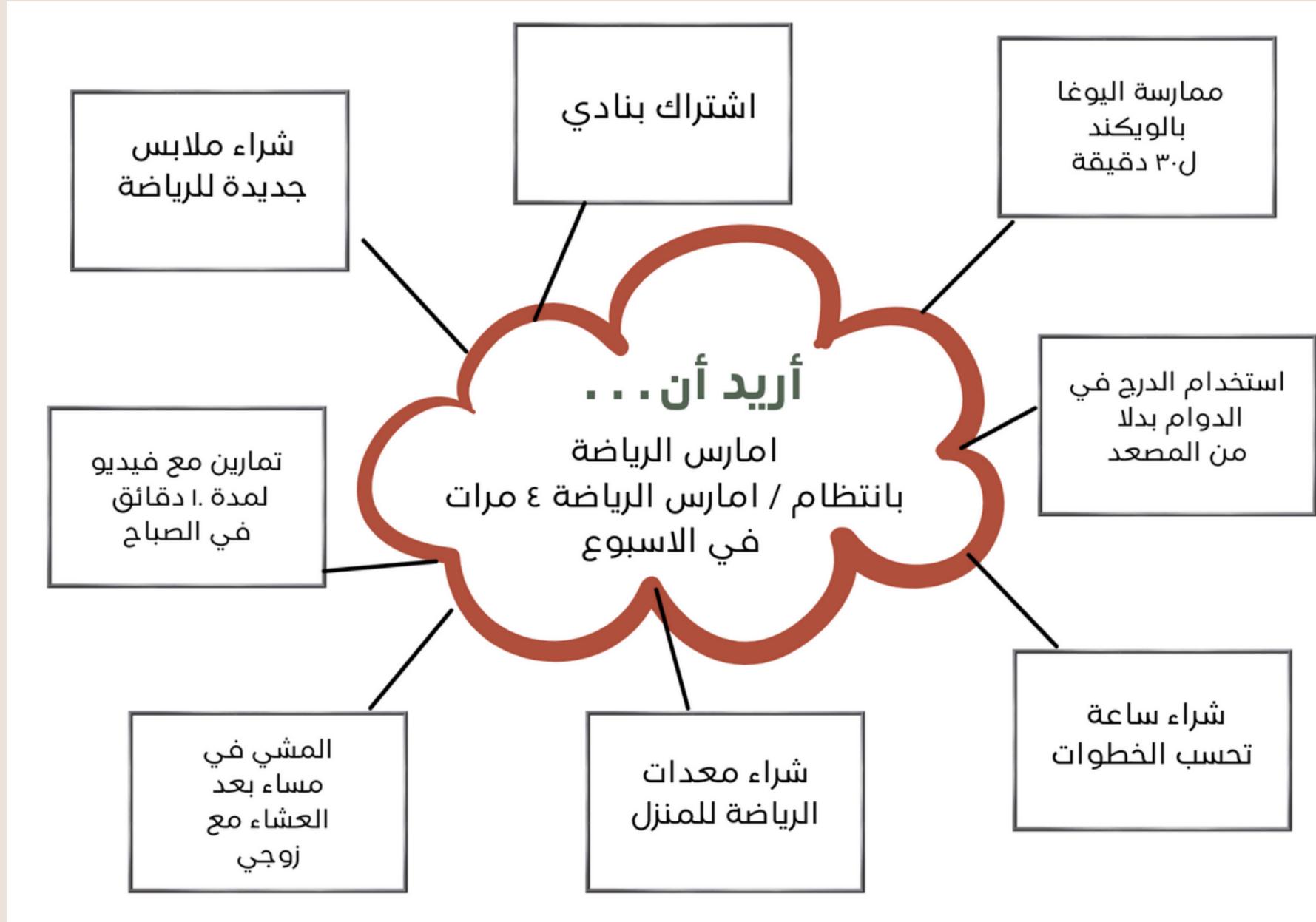


- ما هي أصغر عادة يمكنك تكوينها لمساعدتك في الوصول إلى هدفك؟
- ما هو أكثر سلوك ترغب في القيام به؟
- ما هو السلوك الذي سيكون له التأثير الأكبر؟





## تمرين 4: ممارسة العادات للوصول إلى الهدف



قوم باختيار أحد اهدافك، والقي نظرة على كل الخطوات اللازمة أو السلوكيات التي تحتاج لعملها باستخدام الرسم البياني لتدريب سرب السلوكيات. اختار أسهل سلوك ترغب في اتباعه. قوم بعمل هذا السلوك يوميا هذا الاسبوع، أو كما يناسبك، مع تحديد وقت محدد. قوم بكتابة السلوك الجديد بهذه الطريقة واحتفل دائما بعمله.

بعد أن .....، سأقوم ب.....، ثم  
سأحتفل من خلال .....

# الدولويات

## أولويات اليوم

.....

.....

- كل يوم مختلف عن اليوم السابق، ولكن القى نظرة دائماً على اهدافك كتذكرة لأولوياتك خلال اليوم.
- قوم بكتابتهم بترتيب الاهمية. كل أولوية تستحق التقدير عند الانتهاء منها. وليس هناك مشكلة إذا لم تنتهي منها وتم تأجيلها.
- متى يكون أكثر وقت تزيد الإنتاجية فيه؟ ومتى يزيد وقت الابداع؟ الوقت الذي تتوفر لديك فيه أكثر نسبة طاقة، ويمكنك التركيز اثناءه.
- وقت الانتاجية والابداع الخاص بك ثمين.

# المهام

- نجمع المهام المتشابهة معا. مثلاً قوم بعمل المهام المنزلية في نفس اليوم/الوقت. القيام بالمكالمات الهاتفية معاً بدلاً من المكالمات العشوائية أثناء النهار.
- قوم بكتابة مهامك بترتيب الأهمية، أو بالترتيب حسب الحاجة للقيام بها (المهام من الصباح إلى المساء).

## قوم بعمل ✓ للاحتفال

كلما تنتهي من عمل مهمة ما، ضع علامة بجانبها مع الشعور بالرضا الشديد عند عملها. ربط الشعور الإيجابي بالأولويات والمهام يثبت العادة، ويزيد من الانتاجية، بما ان الذهن يرغب في تكرار الشعور الإيجابي مرة أخرى.

### مهام اليوم



✓ منتهي

✗ ملغي

/ تمت الانتظار

← مؤجل

# خواطر يومية



- ما الذي حققته اليوم؟
- ماذا تعلمت اليوم؟
- كيف تطورت اليوم؟
- كيف يمكنني أن اتحسن؟



# ملخص جلسة اليوم

---

- الانتقال إلى المستوى الثاني من المفكرة اليومية إذا كنت تشعر بانك مستعد.
- نقل كتابة الأولويات والمهام لنهاية اليوم مع عمل الخواطر.
- تعبئة قسم الامتنان، ومراجعة المهام في الصباح.
- الاعتراف بأي نشاط حركي يومي مهما كان صغير.
- اختيار عادة جديدة تساعدك على الاقتراب أكثر من اهدافك.