

# دورة حياة ومعنى



# جدول المحتويات

## المقدمة

- طاقة البدايات
- معلومات مهمة

## الوحدة الثانية

- ملخص الوحدة وأهم النقاط
- المطبوعات
- التمارين

## الوحدة الأولى

- ملخص الوحدة وأهم النقاط
- المطبوعات
- التمارين

## الوحدة الرابعة

- ملخص الوحدة وأهم النقاط
- المطبوعات
- التمارين

## الوحدة الثالثة

- ملخص الوحدة وأهم النقاط
- المطبوعات
- التمارين



دورة حياة ومعنى

# المقدمة

# طاقة البدايات

هناك طاقة تأتي دائماً مع البدايات الجديدة. بداية سنة جديدة، بداية شهر جديد، قمر جديد، أو حتى يوم جديد. العديد منا يشعر بهذه الطاقة، ولكن لا نستغلها. أو نقوم باستغلالها في البداية ثم لا نكمل الطريق. سيخلق هذا الكورس المزيد من التوازن في حياتك، ستستفيد بأغلب الطاقة المصاحبة للبدايات الجديدة، من خلال الخطوات الصغيرة، للوصول إلى أهدافكم

## هذه الدورة تعتبر دليلك لنسخة جديدة أفضل من نفسك

**مكانك الحالي** في هذا الوقت من حياتك هو نتيجة لما كنت عليه. وما كنت عليه عبارة عن مجموعة من العادات والنشاطات اليومية

**إلى أين أنت متجه** يعتمد تماماً على ما ستختاره لتكون عليه من هذه اللحظة - وسيعتمد ذلك على العادات والنشاطات اليومية الجديدة

### ملاحظاتك:

---

---

---

---

# معلومات مهمة

بعض من المعلومات المهمة قبل أن تبدأ.

لا حاجة لطباعة كل أوراق الكتيب. ستحتاج لطباعة التدريبات والمخططات اليومية والأسبوعية إذا لم تكن لديك المفكرة، أو تملكها ولا ترغب في البدء في استخدامها الآن. ويمكنك عمل التدريبات في أي دفتر تفضله.

هناك 4 وحدات للدورة، وكل واحدة سيتم إطلاقها في التواريخ الموضحة على التقويم، يفصل بين كل واحدة والأخرى أسبوع. من الأفضل التمهّل، والقيام بعمل كل التدريبات قبل الانتقال إلى الوحدة التالية.

أنا أنصح بالقيام بعمل التدريبات أثناء مشاهدة فيديو الجلسة. أوقف الفيديو، وانتهي من عمل التدريب الخاص بالجزء المعروف، ثم كمل. أنصح بوضع 90 دقيقة من الوقت على الأقل جانبا، مع العلم أن لن يقطعك أي شيء خلالها. ولكن أتفهم أن هذا الأمر قد لا يكون عملي بالنسبة للبعض. ولذلك لك مطلق الحرية لمشاهدة الوحدة بالطريقة التي تناسبك، ثم القيام بتحديد 10 دقائق من الوقت يوميا لعمل واحد من التدريبات، و5 دقائق أخرى لملئ المفكرة اليومية. ، أنصح بعمل التدريبات الخاصة بكل وحدة قبل الانتقال إلى الوحدة التالية. ولكن من الطبيعي الرجوع لتدريب سابق وتغيير ما تم كتابته، خاصة الأهداف.

سيكون هناك أيضا 3 لقاءات لايف للأسئلة، مع التواريخ والأوقات المذكورة في التقويم. سيتم إرسال رابط زووم لكل لقاء على مجموعة الواتس أب. إذا لم تنضم لمجموعة الواتس أب تواصل معي.

شكرا لك على انضمامك الى الدورة، وعلى كونك جزء من عالمي. أنا اقدرك، وأتطلع لرؤيتك قريبا إن شاء الله.

تحياتي،  
أروى

الوحدة الأولى

# تحديد الأهداف والبداية بالأشياء البسيطة

# ملخص الوحدة الأولى

أهمية كتابة إنجازات العام الماضي



كتابة أهداف هذه السنة مبنية على قيمك ونتائج تمرين عجلة الحياة



تحديد الوقت المثالي لتعبئة المفكرة ومراجعتها خلال اليوم



اختيار عادة صغيرة للصباح



أهمية الاحتفال لترسيخ السلوكيات الجديدة في بالك وتصبح تلقائية بطريقة أسرع



## ملاحظاتك:

---

---

---

---

---

---

---

---



اليوم ..... التاريخ .....

# خطط ليومك

مهام اليوم



أنا ممتن لـ

العادات

أولويات اليوم



عجلة

# الحياة

عجلة الحياة هي أداة رائعة تساعدك على فهم أفضل لما يمكنك فعله لجعل حياتك أكثر توازناً. فكر في فئات الحياة الثمانية أدناه ، وقيمها من 1 إلى 10.



# تمرين 1: القياس بأثر رجعي



قبل كتابة أو حتى التفكير في أهداف هذه السنة، يجب ان نقوم بتسجيل الأشياء التي اكتسبناها العام الماضي

ما الذي قمت بتحقيقه؟

ما الذي تعلمته؟

---

---

---

ما الذي تغير فيك؟

ما الذي تحسن فيك؟

---

---

---

# خطوات تحديد الأهداف

3

---

قم بتمرين عجلة الحياة حتى تعرف أي مجالات حياتك تحتاج إلى أكبر قدر من الاهتمام.

2

---

قم بعمل قائمة بالقيم الخاصة بك واختر الثلاثة الأكثر أهمية لهذا العام.

1

---

قم بالتدوين عن تطلعاتك وكيف تريد أن تكون حياتك بعد عام.

ومن بعدها تقوم بتحديد أهدافك



## دون عن تطلعاتك

الهدف من تخطيط الشهر، الأسبوع، واليوم هو زيادة الإنتاجية -  
ما الذي ستحققه إذا أصبحت أكثر إنتاجية؟

كيف تتصور حياتك بعد عام؟

---

---

---

ما الذي ستشعر به وقتها؟

ملاحظات أخرى

---

---

---

## تمرين 3: قائمة قيمك



ما المقصود بالقيَم؟

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

الحب      السلام      الإيمان      الصحة  
الوعي      العائلة      العطاء      الإنجاز

اكتب أهم قيمك.

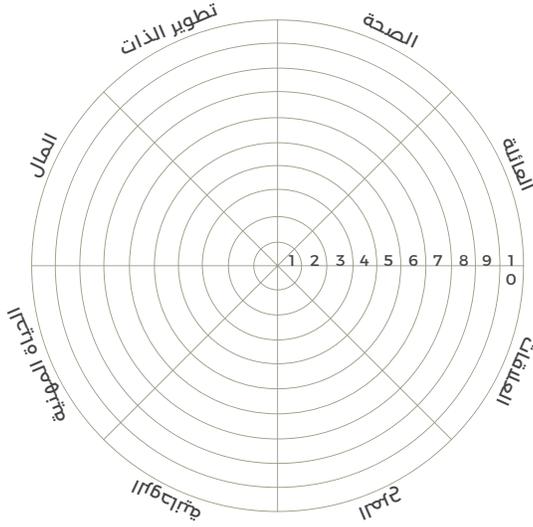
ما هي القيم الثلاث التي تريد التركيز عليها هذا العام؟

---

---

---

## تمرين 4: عجلة الحياة



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

هل هناك تناقض كبير بين الارقام؟ أم هي متشابهة؟

ما الجانب الذي يحتاج منك اهتمام زائد هذا العام؟

ما الجانب الذي تجاهلت شمله في أهدافك السنوية في الماضي؟

ما الجانب الذي تشعر أنه ليس مناسب للتركيز عليه هذه السنة؟

## أهداف

# SMART

هل حدّدت أهدافك بناءً على هذه الإرشادات؟

<b>S</b>	<b><u>SPECIFIC</u></b> WHAT DO I WANT TO ACCOMPLISH?	<b><u>محدد</u></b> ما الذي أود تحقيقه؟
<b>M</b>	<b><u>MEASURABLE</u></b> HOW WILL I KNOW WHEN IT IS ACCOMPLISHED?	<b><u>قابل للقياس</u></b> كيف أعرف عندما يتم تحقيق الهدف؟
<b>A</b>	<b><u>ACHIEVABLE</u></b> HOW CAN THE GOAL BE ACCOMPLISHED?	<b><u>يمكن تحقيقه</u></b> كيف ممكن تحقيق الهدف؟
<b>R</b>	<b><u>RELEVANT</u></b> DOES THIS SEEM WORTHWHILE?	<b><u>واقعي</u></b> هل يستحق العناء؟
<b>T</b>	<b><u>TIME BOUND</u></b> WHEN CAN I ACCOMPLISH THIS GOAL?	<b><u>مقيّد زمنياً</u></b> متى يمكنني تحقيق هذا الهدف؟



# أهداف 2023

SMART	القيمة	الهدف	الفئة
نعم	العلم	قراءة 12 كتاب في مجال تطوير الذات	تطوير الذات
نعم	المال + العطاء	تجهيز وإطلاق دورة التغذية الحداثية قبل رمضان	الحياة المهنية



أهداف

2023

SMART	القيمة	الهدف	الفئة





## تمرين 5: أهمية الاحتفال

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

---

---

---

---

---

---

---

## تمرين 6: اختيار عادة للصباح

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

---

---

---

---

---

---

---



الوحدة الثانية

# بناء عادة التخطيط

# ملخص الوحدة الثانية

لماذا من الافضل نقل كتابة الأولويات والمهام لنهاية اليوم أثناء عمل الخواطر.



الاستمرار في روتين الصباح من خلال ملئ قسم الامتحان ومراجعة المهام.



سننتقل الى المستوى الثاني من المفكرة اليومية، ونشرح مكوناتها الجديدة.



أهمية الحركة الممتعة.



اختيار عادة جديدة تساهم في الاقتراب من الأهداف.



## ملاحظاتك:

---

---

---

---

---

---

---

---



# خطط ليومك

مهام اليوم



أنا ممتن لـ

الحركة



أولويات اليوم

خواطر يومية



العادات



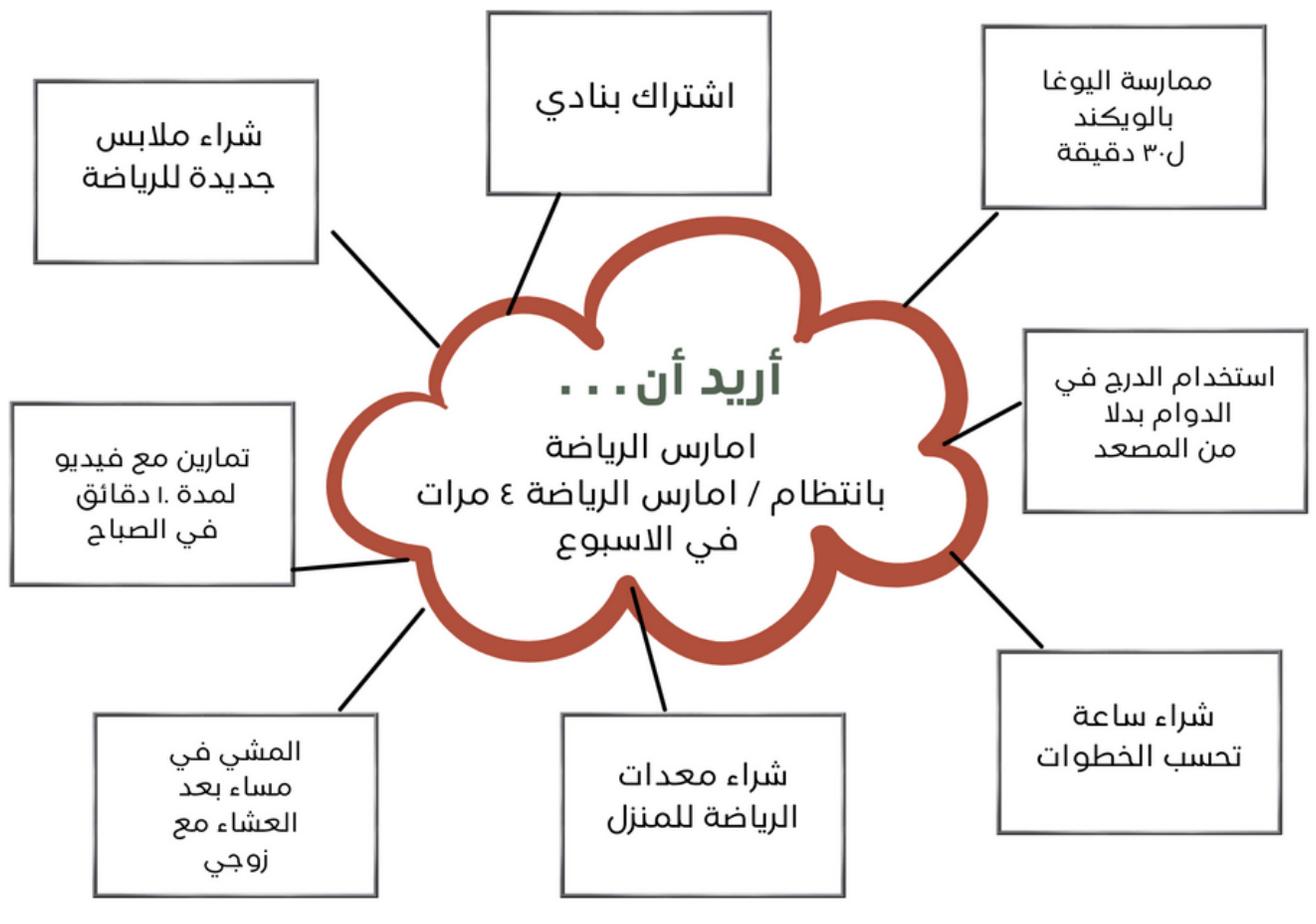
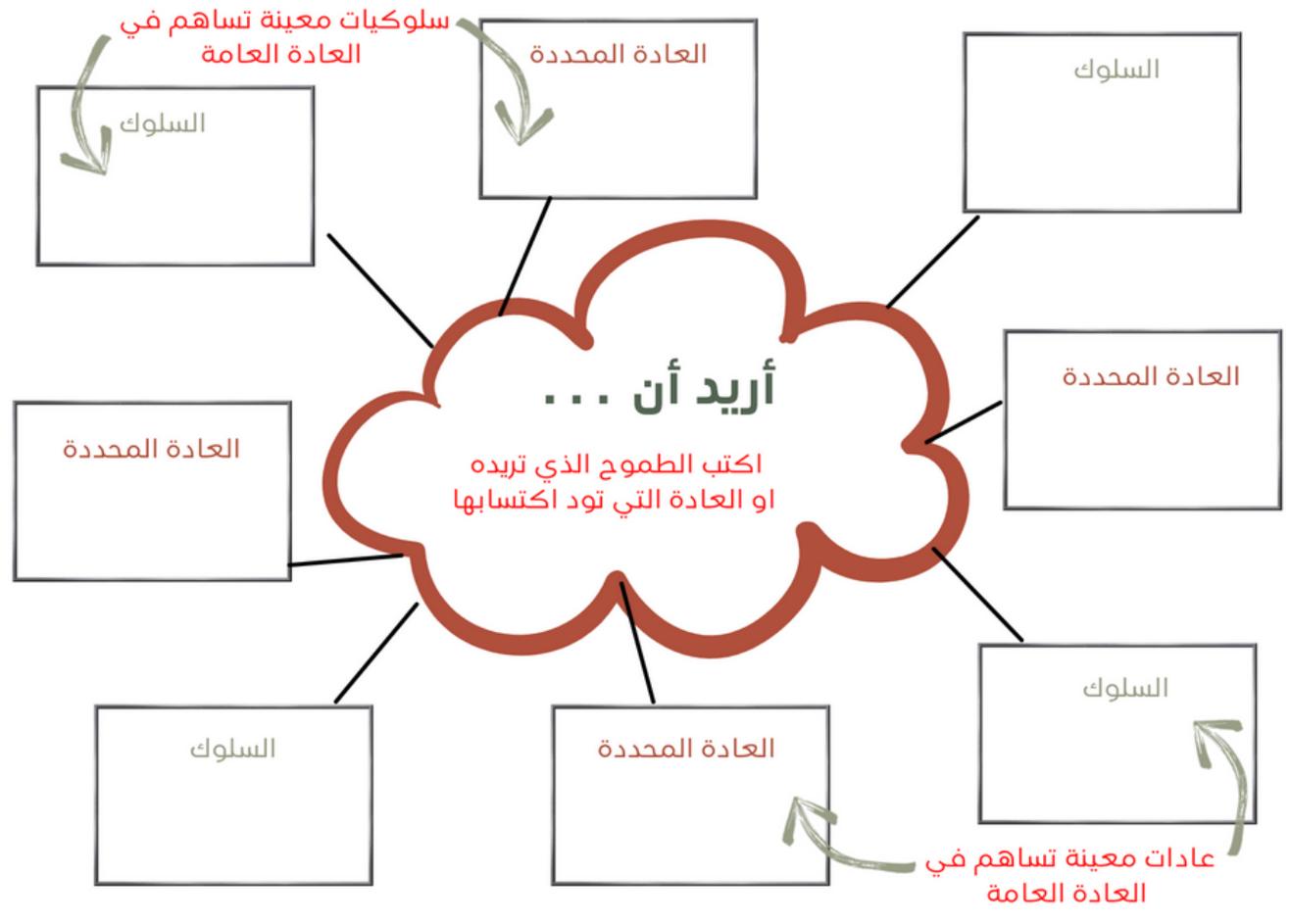
# محفزات الامتحان

اليك قائمة بمحفزات الامتحان، لتعطيك بعض الإلهام:

- 1 ما الشيء الصغير الذي حدث اليوم/الأمس وتشعر بالامتنان لحدوثه؟
- 2 ما أكثر شيء تستمتع به بخصوص عملك / دراستك؟
- 3 ما الطعام الذي تشعر بالامتنان لوجوده؟
- 4 فكر في فرد من أفراد عائلتك تشعر بالامتنان تجاه وجوده، واكتب السبب
- 5 اكتب 3 أشياء يسمح لك جسدك بعمله وأنت ممتن له
- 6 ما الإنجاز الذي تشعر بالامتنان تجاه تحقيقه؟
- 7 (اوصف أفضل لحظة بالنسبة لك خلال اليوم (أو اليوم السابق
- 8 فكر في نجاح وصلت اليه، وقوم بتقدير الشخص الذي ساعدك للوصول إليه
- 9 اخرج هاتفك و تنقل بين الصور. أختار أول صورة جعلتك تبسم، واكتب عن هذه الذكرى
- 10 القى نظرة حولك، واعثر على شيء واحد أنت ممتن لوجوده. أكتب سبب شعورك بالامتنان تجاهه









## تمرين 1: التخطيط لليوم المقبل

ما التوقيت الجديد الذي تختاره لعادة التخطيط؟ اختار التوقيت الذي تستطيع قضاء 5 دقائق خلال اليوم لتعبئة المفكرة،

---

---

---

---

---

---

## 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.

---

---

---

---

---

---





## سرب السلوكيات

- قوم بكتابة أحد أهدافك في المنتصف. وفي المستطيلات، قوم بكتابة أي سلوك أو تصرف يمكنه 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؟



## 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 .....

الهدف:

\_\_\_\_\_

السلوك:

\_\_\_\_\_

الهدف:

\_\_\_\_\_

السلوك:

\_\_\_\_\_

الهدف:

\_\_\_\_\_

السلوك:

\_\_\_\_\_

الوحدة الثالثة

# التخطيط للأسبوع

# ملخص الوحدة الثالثة

البدء في التخطيط للأسبوع من خلال إستخدام المستوى الأول من المفكرة الأسبوعية.

نضع الأهداف في الاعتبار أثناء التخطيط للأسبوع القادم.

تحويل التخطيط للأسبوع إلى طقس نستمتع به ومنتظر عمله.

نستخدم المفكرة الأسبوعية كالنقطة المرجعية للأولويات اليومية.

إختيار عادتين لممارستهم خلال الأسبوع قد تساعد على الوصول للأهداف.

نفكر في السلوك الذي يقف في طريق استغلال الساعات الذهبية، ونأخذ خطوات لنجعل هذا السلوك أكثر صعوبة، وبالتالي يصبح أقل عرضة لأن يكون الهاء.

## ملاحظاتك:

---

---

---

---

---

---

---

# خطة اسبوعك

مراجعة الأسبوع الماضي

العادات

أنا متحمس لـ

	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

خطة اسبوعك

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

## تمرين 1: رسالة من المستقبل



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

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؟

---



---



---

## تمرين 2: معرفة أولوياتك



- سيساعد هذا التمرين على توضيح أولوياتك والأهداف الأقل أهمية التي تقف في طريق هذه الأولويات ويجب إزالتها.

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 نسأل نفسك: هل أنا ملتزم بما يكفي لأتوقف عن ما لدي حالياً؟

ما الأهداف الأقل أهمية التي يمكن أن أقوم بإزالتها؟

---

---

---

# مصفوفة

## الأولويات

في كل واحدة من هذه الأرباع نقوم بكتابة أمثلة من حياتنا اليومية.  
ثم نقوم بإجابة الاسئلة في الصفحة التالية

غير عاجل

مهم. وغير عاجل

عاجل

مهم. وعاجل

مهم

غير مهم. وغير عاجل

عاجل. وغير مهم

غير مهم





## مصنفة الأولويات

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 الالهايات الصادرة من الربع الرابع، غير  
عاجل وغير مهم؟  
مثال: غلق الهاتف يوميا في الساعة 9م. تفقد وسائل التواصل الاجتماعي من اللابتوب.

ملاحظات أخرى

---

---



## وقف أي عادة غير مرغوب فيها

- 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 الاحتفال من خلال .....**

السلوك الغير مرغوب: \_\_\_\_\_

السلوك الجديد: \_\_\_\_\_

السلوك الغير مرغوب: \_\_\_\_\_

السلوك الجديد: \_\_\_\_\_

السلوك الغير مرغوب: \_\_\_\_\_

السلوك الجديد: \_\_\_\_\_

الوحدة الرابعة

# جمع كل ما سبق

# ملخص الوحدة الرابعة

الانتقال الى المستوى الثالث والمرحلة الأخيرة من المفكرة اليومية.

التوكيدات اليومية ولما هي مهمة.

الروحانية من أجل سعادة أكثر.

إنتباهك هو ملكيتك الخاصة.

مبدأ الطرح الذهني للشعور بالامتنان بطريقة أعمق.

المماثلة وتأجيل المهام وطريقة السيطرة عليها.

الانتقال الى المستوى الثاني والمرحلة الأخيرة من التخطيط الأسبوعي.

التعامل مع العقبات، والرجوع على الطريق الصحيح بيسر.

## ملاحظاتك:

---

---

---

---

---

# تمرين 1: كتابة التوكيدات



- قوم بكتابة التوكيدات في المضارع (الزمن الحاضر). من خلال استخدام أنا أستطيع، أنا لدي، يمكنني ... وليس سوف، سأقوم.
- قوم بربط التوكيدات بالأهداف.
- حافظ على كونها إيجابية.
- قوم بربط التوكيدات بالعادة اليومية.

الهدف:

---

التوكيدات:

---

---

الهدف:

---

التوكيدات:

---

---

العادة:

---

التوكيدات:

---

---



## الطرح الذهني للشعور بالامتنان

- اختار شيء محدد لطرحة ذهنيا - علاقة، انجاز، صحة، ممتلكات.
- تخيل كيف ستكون حياتك بدون هذا الشيء المحدد، أو إذا حرمت منه.
- قوم بكتابة كيف ستكون حياتك بدونه.
- الآن ركز في اللحظة الحالية وهذا الشيء المحدد الذي كنت فكر فيه. كيف يمكنك تقديره أكثر؟
- كيف تغيرت مشاعرك تجاه هذا الأمر بعد القيام بهذا التدريب؟
- كيف يجعلك تشعر تجاه حياتك الآن؟
- كرر الأمر مع اختيار شيء آخر، حدث، شخص، أو إنجاز.





# أهلاً

أروى مرشدة صحية معتمدة في التغذية الحدسية والتغذية  
المطبخية، وايضا لديها خلفية في إدارة الأعمال كون خلفيتها  
التمويل ولديها عملها الخاص لأكثر من ١٥ عاماً وهو مخبر كرمز  
في الكويت. لتعلم المزيد من أروى يمكنك زيارة

[AnaArwa.com](http://AnaArwa.com)

## أروى التركيت

[AnaArwa.com](http://AnaArwa.com)

[arwa@anaarwa.com](mailto:arwa@anaarwa.com)



# أهلاً

أروى مرشدة صحية معتمدة في التغذية الحدسية والتغذية  
المطبخية، وايضا لديها خلفية في إدارة الأعمال كون خلفيتها  
التمويل ولديها عملها الخاص لأكثر من ١٥ عاماً وهو مخبر كرمز  
في الكويت. لتعلم المزيد من أروى يمكنك زيارة

[AnaArwa.com](http://AnaArwa.com)

## أروى التركيت

[AnaArwa.com](http://AnaArwa.com)

[arwa@anaarwa.com](mailto:arwa@anaarwa.com)

# شكراً!

أنا متحمسة جداً لمواصلة العمل معك، يرجى التواصل لمعرفة المزيد عن ما أقدمه من استشارات ودورات.

## تواصل معي:

واتس اب: +965-98744640

انستغرام: @ana\_arwa11

ايميل: arwa@anaarwa.com



# غير مسموح النسخ و/أو إعادة البيع

هذا الكتيب ومحتوى الدورة ملكية فكرية خاصة بأروى فؤاد التركيت المالكة لـ

AnaArwa.com

يُحظر الاستنساخ أو التوزيع غير المصرّح به لهذا الكتيب أو أي جزء منه أو محتوى الدورة