

دورة حياة ومعنى

الجلسة الرابعة - جمع كل ما سبق

جلسة اليوم:

- الانتقال الى المستوى الثالث والمرحلة الأخيرة من المفكرة اليومية.
- التوكيدات اليومية ولما هي مهمة.
- الروحانية من أجل سعادة أكثر.
- انتباهك 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.
- متعة التعلم.
- التعامل مع العقبات، والرجوع على الطريق الصحيح بيسر.

- دائما تنهي اليوم، الأسبوع، الشهر بالقياس بأثر رجعي، ليضعك ذلك في إطار ذهني إيجابي للتخطيط.
- تبدأ اليوم بكتابة، والشعور حقا، بما انت ممتن لوجوده أثناء مراجعة المهام اليومية.
- تقوم بتقسيم الأهداف "الكبيرة" إلى خطوات وسلوكيات صغيرة، ثم تستخدم النتيجة كدليل أثناء تخطيط الأشهر والأسابيع.
- تحويل التخطيط الأسبوعي إلى طقس أسبوعي تستمتع به.
- الخطة الأسبوعية هي النقطة المرجعية للأولويات اليومية.
- تستخدم مخطط إدارة الوقت ليتضح لديك شكل الوقت الذي تقضيه خلال اليوم. كيف يمكنك قضاء المزيد من الوقت في الربع الثاني - هام وغير مستعجل؟
- كيف يمكنك خلق سلوك جديد ليصبح عادة تساعدك في الوصول الى الاهداف.
- كيف تجعل سلوك غير مرغوب فيه أكثر صعوبة في عمله، وبالتالي في النهاية تتخلص منه.

اليوم التاريخ

أنا ممتن لـ

توكيدات

الروحانية  الحركة  خواطر يومية 

العتادات

ملاحظات 

أولويات اليوم

جدول اليوم  مهام اليوم 

المستوى الثالث والأخير من المفكرة اليومية

ما الجديد؟

كيف تختلف المرحلة الثالثة؟

1. توكيدات
2. الروحانية
3. ثلاث عادات يومية
4. خمس اولويات يومية
5. جدول اليوم
6. الملاحظات





التوكيدات

الموضوع العام للمفكرة هو الايجابية.

نحن نرغب في أن نكون أكثر انتاجية لأن هذا ما يساعدنا على تحقيق أهدافنا، مما سيجعلنا أكثر سعادة

ولكن التحلي بالإيجابية، على شكل الامتنان، مع التركيز على المكاسب اليومية مهما كانت صغيرة، والبحث عن أشياء تجعلنا متحمسين هو الشعور بالسعادة

ومن خلال التوكيدات اليومية نحن نضيف طبقة جديدة من الايجابية. وهذا الأمر مفيد بالأخص إذا كنا من النوع الذي يمارس الحديث الذاتي السلبي. ومن خلال التوكيدات، نحن نتصل باللاوعي، من خلال استبدال أي معتقدات سلبية عن أنفسنا بأخرى ايجابية



تمرين 1: كتابة التوكيدات

يمكنك البحث اون لاين او كتابة التوكيدات التي تناسبك:

- قوم بكتابة التوكيدات في المضارع (الزمن الحاضر). من خلال استخدام أنا أستطيع، أنا لدي، يمكنني ... وليس سوف، سأقوم. "أنا مستمرة في تحقيق أهدافي بكل يسر وسهولة بفضل الله القيوم." سيساعدك ذلك في تصديق أن التأكيد حقيقي بالفعل.
- قوم بربط التوكيدات بالأهداف. "أنا أم محبة وداعمة."
- حافظ على كونها إيجابية. "أنا أخرج من منطقة الراحة بسهولة، وأقوم بتجربة الأشياء الجديدة." أفضل من "أنا لست خائفة من ..."
- ربط التوكيدات بالعادة اليومية. "أنا أصبح أقوى، ولياقتي البدنية أفضل يوميا."
- ربط التوكيدات بالهوية التي تسعى لها. "أنا من النوع الذي يستيقظ مبكرا بكل نشاط وحيوية."



تكملة التوكيدات

توكيدات

يمكنك الالتزام بالتوكيدات ذاتها طوال الأسبوع، و/أو تغييرها حسب ما تشعر أو ما تحتاج خلال اليوم

في المداخلات اليومية أو الأسبوعية كلها أنت تقوم بزيادة ذبذباتك لجذب المزيد مما ترغب فيه إلى حياتك

وإذا وجدت نفسك خلال أي وقت من اليوم تفكر بطريقة سلبية تجاه نفسك، ردد التوكيد عدة مرات، بصوت عالي حتى

الروحانية

هذا الأمر شخصي جدا. ولكن التخطيط لحياة أسعد ذات معنى لا يمكنه أن ينجح بدون ممارسة الروحانية.

تم درج الروحانية الآن لعدة أسباب، وها هي البعض منها:

- مهما حاولنا الوصول الى أهدافنا سنحتاج دائما الى بركة من الله.
- فرصة لاستخدام أحد أسماء الله المرتبط بالأهداف.
- هل هناك أحد نحتاج لمسامحته؟ ربما نحتاج لمسامحة أنفسنا؟ تذكرة بالغفران، والتخلي عن التفكير في الأمر، وعيش الحياة بحب وحرية أكثر.
- هل يمكننا أن نجعل شخص ما أسعد اليوم؟
- تذكرة بممارسة التأمل - لتهدئة العقل.

إذا كانت الصلاة من أجل التحدث مع الله،
التأمل هو الاستماع.

"ممارسة

الروحانية تمنحنا

رؤية مختلفة

ومعنى وهدف

لحياتنا"

دكتور برينيه براون

العادات اليومية

ثلاث أنواع أساسية من السلوكيات

كل ما سبق مبني على نفس المعادلة

$$س = ح \times ق \times إ$$

السلوك = الحافز * القدرة * الإشارة

التوقف عن ممارسة سلوك ما

أي سلوك غير مرغوب
فيه ويحتاج عادة لبديل
جديد له

فعل لمرة واحدة

أي سلوك يحتاج لعمله
مرة واحدة، ثم ينتهي
الأمر

العادات

سلوك نقوم بعمله
بطريقة تلقائية بدون
المداولة أو اتخاذ
القرارات

لما 3 في اليوم؟

- إذا لم تنجح الأولى أو الثانية على الأقل سيكون لدينا واحدة لإعطاء الدافع والثقة.
- فرصة لتغطية الجوانب المهمة من حياتنا.
- إذا كانت العادات بسيطة يمكن عملها كلها مرة واحدة، أو يمكن نشرها خلال اليوم.

إمتلك أفكارك

هل تتحكم مؤثرات خارجية في أفكارك؟ هذا الأمر مشابه بالسعي وراء هدف ليس له أي علاقة بالقيم الشخصية - له دوافع خارجية. السعي وراء أهداف مثل هذه مضيعة للوقت. أولاً، الأهداف المشابهة أصعب في تحقيقها. ثانياً، لن تكون لها معنى بالنسبة لنا عند الوصول إليها أفكارك هي ملكيتك الخاصة. إذا لم تتحكم فيها تصبح مضيعة للطاقة، وبالتالي مضيعة للوقت.

أمثلة:

- **الدايت** - الأنظمة الصارمة تزيد من الهوس تجاه الطعام. لتتخيل ما الذي يمكننا أن نحققه إذا وجهنا كل هذه الطاقة للتفكير في الطعام، أو عد السعرات، الى هدف آخر مثل خلق عادات صحية، أو تعلم لغة جديدة؟
- **المقارنة** - مقارنة أنفسنا بالآخرين - استنزاف للطاقة وأمر ليس له هدف. هناك دائماً شخص لديه وظيفة أفضل، ملابس أفضل، أو بيت أفضل، الخ.
- **النميمة** - مضيعة للوقت، واستنزاف للطاقة، وتتركنا نشعر بشعور أسوأ.

العلاج هو الشعور بالامتنان

تمرين 2: الطرح الذهني للشعور بالامتنان بطريقة أعمق

التفكير في غياب أمر إيجابي من حياتك قد يجعلك تقدره أكثر - وهذا المبدأ يدعى بالطرح الذهني.

- 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.

أمثلة مستنزفات الطاقة:

- الدايت - نتخيل إذا فقدنا صحتنا.
- المقارنة - نتخيل أن نفقد الشيء الذي نستمر في مقارنته مع الآخرين.
- النميمة - نتخيل إذا لم يكن لدينا أي أصدقاء.



المماطلة

"من السهل المقاومة في البداية
عن المقاومة في النهاية"

ليوناردو دافينشي

حتى المتفوقين والأشخاص المنتجين يماطلون أحيانا. هذا الأمر طبيعي تماما. المشكلة تكمن عندما يسيطر الأمر علينا، ونتوقف، ليس فقط عن القيام بما نرغب فيه، بل ونتوقف عن السعي لنكون الشخص الذي نرغب فيه بمعنى آخر، عيش حياة ذات معنى وهدف.

مخاطر التأجيل

- أي مهمة نتخلى عنها تبقى غير منتهية في مكانين - في مكان المهمة الأصلي، وبداخل ذهننا. المهام الغير منتهية في أذهاننا تستهلك طاقة أكثر من الطاقة اللازمة للانتهاء منها.
- هناك العديد من الطرق للتأجيل، ولكن ليس هناك طريقة واحدة لاسترجاع الوقت.
- يجعل التأجيل الأشياء البسيطة صعبة، والأشياء الصعبة أصعب.
- معظم الضغط الذي نشعر به ليس بسبب كثرة الأشياء التي نرغب في الانتهاء منها، بل بسبب الأشياء الغير منتهية التي تركناها.
- تفوتنا الفرص الهامة بسبب الوقت الذي نضيعه في التداول.
- تأجيل مهمة غير سارة الى الغد يعطينا وقت كافي لتحويل مخيلتنا أي أمر صغير إلى شأن كبير، والمزيد من الوقت لكي يقضي القلق على الثقة في الذات.

لما نماطل؟

نحن اما نتجنب مشاعر سلبية محددة، أو ننتظر حضور شعور محددة.

1 الخوف من الفشل

- من خلال القياس بما حدث سابقا، والتركيز على ما تعلمناه وكيف نضجنا، لن يصبح هناك المزيد من الفشل.
- التأجيل عادة أسوأ من اتخاذ قرار خاطئ. يمكننا الاستفادة من الأخطاء، لكن لا يمكننا الاستفادة من فعل اللا شيء.

2 أن نغمر بالمشاعر (القلق، الضغط النفسي)

- كتابة كل الأولويات والمهام لليوم المقبل يساعد في تخفيف ضغط التفكير فيهم.
- أصعب جزء هو البدء في أي أمر. ولهذا السبب نحتاج الى تقسيم الأهداف الى خطوات صغيرة.
- بدأنا بمفكرة المستوى الأول التي كانت تحثنا على التركيز على شيء واحد فقط يساعدنا في الوصول لهدفنا.
- ربط السلوك الجديد بالروتين اليومي والاحتفال بممارسته، مع الحفاظ على كونه صغير وبسيط.

3 انتظار مشاعر معينة لتحضر

- انتظار شعور الاستعداد لعمل أي شيء - الدافع، الحيوية، الإبداع، الطاقة.
- لن نضطر للاعتماد على الدافع، من خلال تحويل أي مهمة إلى شيء بسيط وصغير.

كيف يمكننا التخلص من المماطلة؟

- يجب أن نكون على دراية بأن المماطلة قد تبدو مثل الإنتاجية - القيام بعمل المهام الموجودة في الربع الثالث أو الرابع وليس الربع الثاني. عندما ندرك اننا نشغل انفسنا بمهام غير هامة نسأل أنفسنا - **ما الاحساس الذي نتجنب الشعور به؟**
- **نركز على البداية وليس النهاية** - عند تخيل النهاية فقط، وكل الجهود اللازم للوصول إليها، تصبح البداية صعبة. ما الخطوة الأولى التي يمكن أن تكون سهلة لدرجة عملها اليوم؟ هذا التفكير يخلق الدافع الذي نحتاجه للانتهاء من الخطوات الأخرى.
- **تحديد حدود واقعية وقابلة للتنفيذ للمهام المرهقة** - نضع حد اما للوقت أو للعدد، للمدة التي نرغب في العمل خلالها. نعطي لأنفسنا حدود من اجل المهمة أو الهدف ليساعدنا ذلك في الثبات والتقدم.
- **نجعل الأمر ممتع** - إذا أردنا أن نتوقف عن المماطلة، نقوم بربط مهمة مملة او مزعجة بمكافأة صغيرة، ليس فقط لنجعل المهمة مسلية للانتهاء منها في الحال، بل ومن أجل خداع الذهن ليقنع أن الأمر لم يكن بهذه الصعوبة، فستقابلك مقاومة ذهنية أقل في المستقبل.
- **الخوف من الندم** - ندع هذا الخوف يصبح أقوى من الخوف من الفشل.

الكل يريد تأجيل القيام بما هو صعب،
لكن لن يندم أحد على فعله.

- نبدأ بتحديد الوجبات
- نقوم بعمل وصفة واحدة بمكونات متوفرة لدينا بالفعل.
- الاستماع الى بودكاست، أثناء تقطيع الطعام أو غسل الأواني.



- نركز على ارتداء حذاء التمرين، إخراج مات اليوغا، وتشغيل فيديو التمرين.
- نجعل الأمر بسيط وسهل - المشي لمدة 15 دقيقة، أتباع فيديو تمرين 10 دقائق.
- نتصل بأحد أصدقائنا أثناء المشي، نشاهد حلقة من مسلسل مفضل أثناء التمارين.



- استخدام الهاتف أحد أهم الأدوات أثناء المماثلة
- إذا كنا نستخدم الهاتف كوسيلة للمماثلة، نعود للجلسة الثالثة ونسترجع طريقة تحويل سلوك ليصبح أصعب.



المثالية عدو الانتاجية

الانتهاء من شيء ما بطريقة غير مثالية أفضل من عدم الانتهاء منه على الإطلاق.

هناك مبدئين أساسيان من أجل اتمام الأولويات والمهام بطريقة مستمرة:

قانون باركينسون:

- العمل يملأ الفراغ الذي نعطيه له. إذا أعطينا أنفسنا عام لننهي شيء ما، سنحتاج عام للانتهاء منه. إذا أعطينا أنفسنا 3 أشهر، سنجد طريقة مختلفة.

قانون الـ 80%:

- الانتهاء من عمل شيء ما أفضل من المثالية. سنحصل على نتائج إذا قمنا ببذل 80%، إما 100% ستجعلنا نستمر في التفكير بالأمر.





التاريخ

تحسينات

إنجازات

مراجعة الأسبوع الماضي

أنا متحمس لـ

أود أن أتعلم

العادات

س ج خ ا ت ا ا

خطم اسبوعك

المواعيد

تذكر



المستوى الثاني من التخطيط الأسبوعي

مراجعة الأسبوع

مراجعة الأسبوع الماضي	تحسينات 	إنجازات 

في المستوى الأخير من الخطة الأسبوعية، مراجعة الأسبوع مقسمة الى إنجازات وتحسينات. هناك تركيز أكبر على النمو والتعلم من الأسبوع الماضي. ليس هناك مشكلة من تكرار نفس الأمر الذي نحاول تطويره لأكثر من أسبوع. نحتاج لوقت لعمل تغيير طويل الأمد. يجب أن نصبر ونكون لطاف مع أنفسنا



حب التعلم

التعلم يعطي الحياة معنى أكثر بما أنه حافظ جوهرى
يحب الجميع التعلم، حتى إذا كان الأمر في نطاق واحد
تعلم مهارة جديدة، أو عن مادة معينة، قد يساعدنا في
الوصول الى أهدافنا في كل جوانب الحياة

تقريبا كل هدف يحتاج للتعلم للمساعدة في الوصول إليه. قد يكون الأمر قراءة كتاب حول إدارة الأموال، أخذ
كورس حول التربية، العمل مع مدرب يوغا لبدء ممارسة اليوغا بشكل صحيح، أو مشاهدة فيديوهات يوتيوب
حول الطهي الصحي

تعلم الأشياء الجديدة أيضا لها تأثير تتابعي يؤثر على جوانب الحياة الأخرى:

صحة أفضل - هذا الأمر قيم جدا خاصة خلال السن المتقدم، بما أنه قد يجنبنا تدهور الإدراك. أثبتت البحوث أن الأشخاص القادرين على تطوير والاستمرار على اهتمامات مختلفة في وقت لاحق من الحياة، من الأرجح تكون صحتهم الجسدية والذهنية أقوى من أقرانهم الأقل مشاركة. ولكن ليست كل الأنشطة متساوية. أفضل تمرينات للعقل تكسر الروتين وتتحدى العقل لاستخدام وتطوير طرق ذهنية جديدة.

روابط أقوى - كلما تعلمنا أكثر كلما كنا متحمسين أكثر لمشاركة المعرفة التي نملكها مع الآخرين، مما يساعد في تحسين الروابط الشخصية. المعرفة التي نملكها قد تكون رابط مشترك يصلنا بالمزيد من الأشخاص.

تعزيز الثقة في النفس - كل مهارة جديدة نتعلمها تجعلنا أشخاص أفضل. أثبتت البحوث أن التعلم على مدى الحياة يضيف معنى للحياة، بالإضافة الى تعزيز الثقة بالنفس. المعرفة المتزايدة قد تنفعنا كثيرا في مواقف عديدة مما يجعلنا نشعر بالثقة لمواجهة المواقف المختلفة في الحياة.



تكلمة فوائد حب التعلم:

سعة الحيلة وحل المشاكل بطريقة أسرع - تعلم شيء جديد في احد جوانب الحياة قد يساعد على خلق أفكار في جوانب أخرى. ولذلك الفضول والتفكير الإبداعي يتماشوا معا خطوة بخطوة.

يسمح لنا الاستمتاع بالعملية كلها، وليس النتيجة فقط - التعلم خارج المدرسة حافظ جوهرى. لأنه على الأرجح يسمح لنا الاستمتاع بالعملية بدون وضع النتيجة في الاعتبار. مما يمنح لنا فرصة عدم التعلق بالأشياء التي تكون خارجة عن ارادتنا. وهذه العملية تعزز السعادة والأستمتاع باللحظة الحالية.

التعلم هو تذكير لنضع أنفسنا أولاً. يمكن أن يكمن الأمر في قراءة كتاب، أخذ كورس عبر الانترنت، أو الاستمتاع ببود كاست او كتاب صوتي. وهو تحويل مهام الربع الثالث والرابع إلى مهام الربع الثاني. على سبيل المثال، الاستماع الى كتاب صوتي أثناء القيادة.

العادات

"التحفيز هو ما يساعدنا على
البدء. العادة هي ما تساعدنا
على الاستمرار"

جيم رون

العادات	س	ج	خ	أ	ك	أ	أ
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

أثناء التخطيط الأسبوعي، نعيد النظر إلى العادات المختارة:

- هل سنستمر في ممارسة نفس العادات؟
- هل أصبح ممارسة أي منهم بالفعل أوتوماتيكي، ولا حاجة لوجود تذكرة لعمله؟
- هل نجح أيهم في تحقيق هدفه بالفعل ويمكن الآن استبداله بعادة جديدة؟
- هل هناك عادة جديدة هامة / ملحة تحتاج للتركيز عليها هذا الأسبوع؟

خطم اسبوعك		

المواعيد 📅

تذكر 🔔

.....	:	
.....	:	
.....	:	
.....	:	
.....	:	

نخلق الأسبوع الخاص بنا

- **الأولويات** - كما ناقشناها في الجلسة الثالثة. أكثر المهام أهمية ولها صلة بجوانب مختلفة من حياتنا.

- **المواعيد** - أي شيء له تاريخ وزمن.

- **التذكيرات** - أيام الميلاد، ذكرى سنوية، مناسبات خاصة.

أهمية اليقين والامتنان

كلما زاد اليقين، كلما كانت رؤية الذات المستقبلية أوضح.

عندما يكون لدينا ثقة بأننا سنحقق أهدافنا، سنتوقف عن ربط الأمل بالعمل والتغيرات اللازمة للوصول للأهداف. بدلاً من ذلك نقوم بربط الأمل بعدم تحقيق أي تقدم تجاه أحلامنا. سنقوم بربط الأمل بمكاسب قصيرة المدى التي تقف في طريقنا (السهر، تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بلا هدف، شراء الملابس التي لن نقوم بارتدائها).

والتعبير عن الامتنان من أجل ما نرغب فيه لأنفسنا في المستقبل أمر قوي جداً. نصعد من حالة الرغبة إلى اليقين.



تجنب المعرقلات وبعض الحلول

ما الذي سيحدث إذا توقفنا عن التخطيط وتأثرت الانتاجية؟

- أولا هذا أمر طبيعي جدا. كلنا بشر، والحياة تؤثر علينا. من الضروري عدم الشعور بالخجل.
- نعطي أنفسنا راحة. قد يكمن الأمر في اننا نضغط على أنفسنا كثيرا مؤخرا ونحتاج لراحة لإعادة شحن الطاقة. يجب أن نهتم بأنفسنا. وقريبا ما سنعود على المسار الصحيح.
- ننظر جيدا لتوقيت التخطيط. هل تغير أي شيء في الروتين مكان ما كان يتواجد الاشعار السابق؟ هل نحتاج لاختبار وقت آخر من اليوم؟
- إذا كنا نشعر بالإرهاق من التخطيط، نعود إلى المستوى الاول من المفكرة اليومية. نحافظ على بساطة الأمر حتى لا نحتاج لتحفيز كثير لعمل المهمة.
- نقوم بالقياس بأثر رجعي. حتى إذا لم تسير الأمور بالطريقة المخطط لها. نسأل أنفسنا ما الذي تعلمناه، وكيف تطورنا لنصبح في إطار ذهني إيجابي.