

خِطِّطِ لِعَامِكَ الْجَدِيدِ

I DO IT !!

هبة السانية

خَطِّطِ لِعَامِكَ الْجَدِيدِ

هبة السنانية

شكر:

أشكر صديقتي الغالية الأستاذة فاطمة الشرقي على تدقيقها الإملائي لهذا الكتاب, فقد جعلت لكلماته معنى أروع من معناها الأصلي, شكراً لكِ غاليتي.

المقدمة:

البعض يظن أن التخطيط للمحترفين فقط, وأنه عمل شاق, ومضيعة للوقت, ولكن أحب أن أخبرك يا صديقي بأن التخطيط أسهل مما تظن, وأنه سيجعلك ترى الطريق الذي سوف تسلكه في الحياة, وتحدده وتسير عليه إلى أن تجد أحلامك وأمنياتك وطموحاتك التي جعلت منها أهدافاً بتخطيطك لها.

استقيت معلومات هذا الكتاب من تجربتي الشخصية في التخطيط, كما أخذتها من اليوتيوب, ولم أعتد على مصادر ورقية في تأليف هذا الكتاب؛ لأن الزمن تغير وطرق الحصول على المعلومات قد تغير في زمننا الراهن, كما سيتغير في المستقبل.

سوف يستفيد المبتدئون الذين لم يسبق لهم التخطيط أبدا في حياتهم من هذا الكتاب, وهو كتاب جداً عملي ونافع لهذه الفئة من القراء, آملة أن يكون لهم مرجعاً للتخطيط لأعوامهم القادمة بإذن الله تعالى.

وخير الكلام ما قلّ ودل

هبة السنانية

تمهيد

ما هو التخطيط للعام الجديد؟

هو نظام صياغة الأحلام إلى أهداف لتحقيقها في فترة معينة, ومراجعة تحقيق هذه الأهداف خلال هذه الفترة ونهايتها, ويمكن للفرد أن يبدأ بالتخطيط في بداية السنّة أو نهايتها, أو في أي يوم آخر يحلو له, وأنا أفضل أن يكون هذا الوقت هو الآن.

وهناك أمثلة كثيرة على هذه الأحلام التي يَرغب الناجحين بتحقيقها ومنها:

الإلتزام بصلاة الفجر

حفظ القرآن

قراءة 50 كتاباً سنوياً

اكتساب مهارة جديدة

كتابة كتابٍ ونشره

حضور دورات تعليمية في مجال معين

الحصول على معدل (أ) في الشهادة التعليمية

فتح مشروع تجاري مربح

وهذا الكتاب يعلمك كيف تقوم بالتخطيط من الصفر بخطوات عملية.

الفصل الأول

كيف تبدأ تخطيطِ عامك الجديد؟

المحتويات:

التخطيطُ بناءً على عجلة الحياة المتوازنة

كيف تكتب أهدافاً سنوية ذكيةً؟

قسم أهدافك السنوية لعدة خطوات

كيف تقوم بالتخطيط الشهري؟

كيف تقوم بالتخطيط الأسبوعي واليومي؟

ماذا عن قائمة المهام الجديدة؟

كيفية مراجعة الأهداف وتعديلها

خطط على طريقة التخطيط البسيط

التخطيط بناء على عجلة الحياة المتوازنة

أولاً: ما هي عجلة الحياة المتوازنة؟

عجلة الحياة المتوازنة هي الجوانب الأساسية من حياتك التي لا تستطيع العيش بدونها, وهذه الجوانب هي: الدين, والصحة, والعلاقات الاجتماعية, والحياة المهنية, والمال, والحياة الشخصية, والترفيهية, والعناية بالجسد, فيجب أن تشمل أهدافك على هذه الجوانب الثمانية من عجلة الحياة المتوازنة.

وفي الجانب **الديني** ليكن هدفك المحافظة على الصلاة, أو قراءة كتاب الله, أو حفظه, أو المحافظة على أذكار الصباح والمساء, أو التسبيح بشكل عام.

وفي الجانب **الصحي** سيكون هدفك مثلاً هو اتخاذ حمية معينة لتخفيف الوزن, أو ممارسة الرياضة, أو التقليل من الوجبات السريعة والسكر.

أما في جانب **العلاقات الاجتماعية** فمن الأفضل أن يكون هدفك هو صلة الرحم, أو قضاء وقت أكبر مع العائلة, أو حضور المناسبات الاجتماعية, أو خلق علاقات جديدة لمصلحتك الشخصية.

وفي الجانب **المهني** فمن الأفضل أن يكون هدفك هو حضور ورش ودورات لتقوية جوانب ضعفك في العمل.

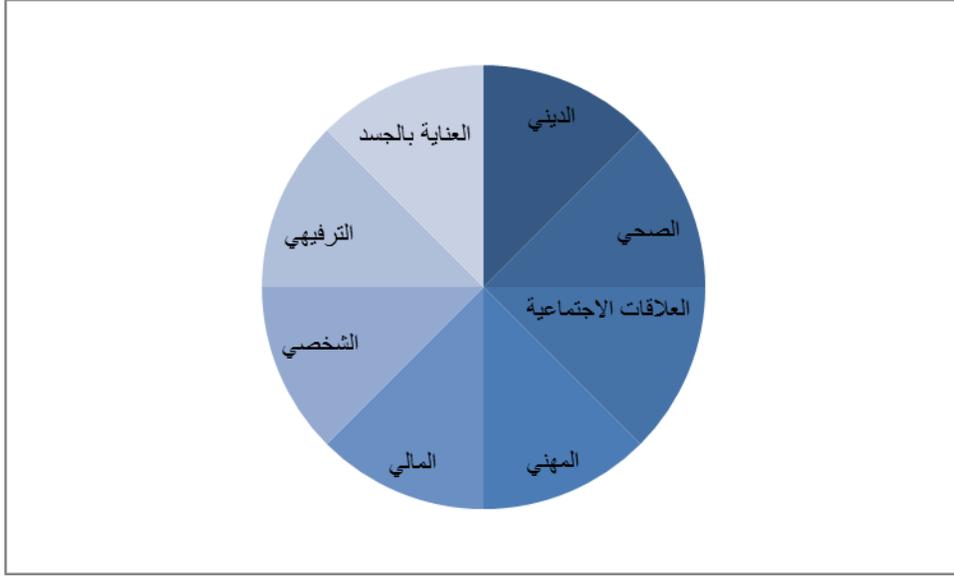
أما في الجانب **المالي** فمن البديهي أن يكون هدفك هو تقليل مصروفاتك الشهرية, والإدخار لشراء سيارة مثلاً, أو يمكن أن يكون هدفك في هذا الجانب هو زيادة مصروفاتك على مشروع تجاري معين كزيادة الصرف على التسويق فيه على سبيل المثال.

وفي الجانب **الشخصي** - وأسميه العقلي - ربما يكون هدفك هو قراءة المزيد من الكتب هذه السنة.

أما في الجانب **الترفيهي** فيمكنك وضع مشاهدة فيلم كوميدي في السينما, أو حتى على نيتفلكس, أو من اليوتيوب, أو من أي برنامج مجاني آخر لعرض الأفلام.

وفي آخر جانب وهو **العناية بالجسد** فلدالك الكثير لتقوم به, مثلاً: القيام بعمل حمام مغربي كل أسبوع, أو تطبيق قناع للوجه مرتين في الاسبوع, أو العناية بالأقدام

واليدين, أو عمل جلسات ليزر لإزالة الشعر الزائد, أو حتى تقليص الأظافر, وقص الشعر, وغيرها.



شكل (1-1) جوانب عجلة الحياة المتوازنة

هذه هي جوانب عجلة الحياة المتوازنة, كما يمكنك أن تضيف عليها جوانب من عندك, وكن مبدعا في ذلك, ولكن يجب أن تحدد أولوياتك في هذه الجوانب, بحيث تحدد رقم من 1 إلى 10 هو مقدار الأهمية لكل جانب من هذه الجوانب, فالرقم 1 يرمز للأقل أهمية, ورقم 10 يرمز للأكثر أهمية, فعلى سبيل المثال: جانب الدين يمثل رقم 10 بالنسبة لي, وتمثل الصحة رقم 9 بالنسبة لي, أما الترفيه فيمثل الرقم 5 بالنسبة لي وهكذا.

الجانب	العناية بالجسد	الترفيهي	الشخصي	المالي	المهني	العلاقات الاجتماعية	الصحي	الديني
الأهمية	7	5	9	10	10	1	9	10

الجانب	العناية بالجسد	الترفيهي	الشخصي	المالي	المهني	العلاقات الاجتماعية	الصحي	الديني
الأهمية	1	5	9	10	10	1	9	10

شكل (2-1) مثالين على أهمية كل جانب من جوانب عجلة الحياة المتوازنة

أحضر ورقة وقلم سجل فيهما جوانب عجلة حياتك المتوازنة, وحدد أهمية كل جانب من هذه الجوانب بالنسبة لك.

كيف تكتب أهدافاً سنوية ذكية؟

أهدافك يجب أن تتصف بخمس صفات حتى تكون أهدافاً ذكية, والأهداف الذكية يقابلها بالإنجليزية:

(Smart goals)

وكلمة:

(smart)

تتكون من خمسة أحرف لكل حرف منها دلالة واضحة:-

(s)

هذا هو الحرف الأول ويعني بالإنجليزية:

(Specific)

وهي كلمة معناها (محدد), أي يجب أن يكون هدفك محدد وواضح, مثلاً هدف أريد أن أكون رياضي ليس هدفاً محدداً, ولكن لو قلت: أريد أن أمارس الهرولة, فهنا حددت نوع الرياضة التي سوف تمارسها, كما أنك لو قلت: أريد القراءة, فأنت لم تحدد هدفك, فهل تريد قراءة المجلات, أم الصحف اليومية, أم ستقرأ الأخبار على الإنترنت؟ ولكن لو قلت: أريد قراءة الكتب, فقد حددت ماذا سوف تقرأ بالضبط.

أما الحرف الثاني منها فهو:

(m)

وهذا الحرف يرمز لكلمة:

(Measurable)

وهي كلمة تعني أن الهدف يجب أن يكون قابلاً للقياس, فمثلاً: يجب أن تحدد أنك سوف تقوم بالهرولة لمسافة كيلومتر واحد في اليوم, أو أن تضع هدفاً بأنك سوف تقرأ كتابين في الشهر.

كيف يمكنك قياس الهدف الذكي؟ فلنفترض أنك تريد أن تنقص من وزنك 15

كيلوجرام, فإذا تخلصت من خمسة كيلوجرامات في شهر يونيو, فهذا يعني أنه تبقى

لديك 10 كيلوجرامات لكي تنقصها من وزنك هذه السنة, وهكذا تستطيع أن تقيس

الهدف إلى أن تحققه بالكامل إن شاء الله.

والحرف الثالث منها فهو:

(a)

ويرمز هذا الحرف لكلمة:

(Achievable)

وتعني بأن الهدف يجب أن يكون قابل للتحقيق, وليس هدفاً خيالياً, فمثلاً: من الخطأ أن يكون هدفك أن تقرأ كتاباً علمياً في جلسة واحدة - باستثناء إذا كنت عبثياً بالفعل - ولكن الأفضل أن يكون هدفك أن تقرأ من 20 إلى 30 صفحة في الجلسة الواحدة, كما أنه ليس من المنطق في شيء أن تكون حياتك كلها عبارة عن هرولة - إلا إذا كنت تريد الدخول في موسوعة جينيس للأرقام القياسية - ولكن الأفضل أن تقوم برياضة الهرولة مرة واحدة في اليوم أو أربع مرات في الأسبوع على الأقل.

أما الحرف الرابع فهو:

(r)

ويرمز هذا الحرف لكلمة:

(Relevant)

وتشير هذه الكلمة إلى أن هدفك يجب أن يكون مرتبطاً بالمرحلة التي تعيشها, بحيث يفضل أن يكون الهدف واقعي, فعلى سبيل المثال: ليس من الواقعية في شيء أن تكون طالبا في الثانوية وتقوم بتعلم اللغة اليابانية, فهذا ليس مرتبطاً بالمرحلة التي أنت فيها, فمن الأفضل لك أن تتعلم اللغة الإنجليزية حتى تحصل على منحة دراسية وتتقدم لوظيفة في بلادك, فاللغة الإنجليزية مطلوبة في بلادنا أكثر من اللغة اليابانية, وليس هذا فحسب ولكن حتى وأنت في الثانوية فأنت تدرس اللغة الإنجليزية أيضاً, فمن الأفضل أن تقوي هذه اللغة لديك حتى تجتاز الامتحان النهائي على الأقل.

أما الحرف الخامس والأخير فهو:

(t)

وهذا الحرف يشير إلى:

(Time bound)

وتعني أن هدفك يجب أن يكون محدوداً بفترة زمنية, ومثال على ذلك أن تقرأ 20 صفحة من كتاب من الساعة الثالثة إلى الرابعة مساءً كل يوم ما عدا يوم السبت, أو أن تمارس رياضة الهرولة نصف ساعة في اليوم, وتكون من الساعة السادسة إلى السادسة والنصف صباحاً لمدة أربع أيام في الأسبوع, وهي من السبت إلى الثلاثاء.

وهكذا تكون أهدافك ذكية, ويسهل تحقيقها, احضر ورقة وقلم وابدأ في تطبيق ما تعلمته لتكون أهدافك ذكية.

اكتب كل الأهداف التي تخطر على بالك, حتى ولو كانت عبارة عن عشرة أهداف سنوية, بعدها قم باختيار ثلاثة أهداف تحققها هذه السنة حسب الأولوية, واجعل لكل شهر هدفاً واحدا تحققه فيه كبدائية.

اربط قانون الجذب بأهدافك, بمعنى وأنت تخطط وتنفذ تخيل نفسك أنك حققت أهدافك وأحلامك فعلا, لكن وأنت تتخيل نفسك حققتها بالفعل ربما سوف تظهر لك أصوات داخلية تحبطك, مثل: (ولكن ليس لدي المهارات والعلاقات الكافية ليتحقق هدفي), حسنا, لا بأس, أبدأ ادرس هذه الأفكار, فإذا لم يكن لديك المهارات الكافية بالفعل, أبدأ بتطوير مهاراتك بحضور ورش أو دورات حتى ولو كانت على الانترنت, أما العلاقات فأبدأ من الآن بكسب علاقات جديدة من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.

قسم أهدافك السنوية لعدة خطوات

بعد أن كتبت أهدافا سنوية ذكية قم بتبسيط هذه الأهداف لخطوات صغيرة, أو كوّن أهدافا أصغر لهذه الأهداف الكبيرة, على سبيل المثال إذا كان هدفك هو انقاص وزنك 15 كيلوجراماً هذه السنة, فهذا الهدف يتبعه عادة ممارسة الرياضة, وتناول الأكل قليل السعرات الحرارية, أو الإنخراط في حمية غذائية معينة, كما أنه يلزمك للتخفيف من وزنك الاستيقاظ المبكر أيضا في الصباح لضمان الحرق في جسدك, ولكن ليس الاستيقاظ مبكرا جدا بالرغم من أنه أكثر فائدة بالنسبة لك, ولكن يمكنك الاستيقاظ في حدود الساعة التاسعة صباحاً.

مثال آخر على تقسيم الأهداف السنوية لعدة خطوات أو عادات وهو: التخلص من عادة التدخين السيئة, فلا يمكنك التوقف فورا وتصدم جسدك بهذا التغيير المفاجئ, ولكن يمكنك التقليل من عدد السجائر التي تتناولها كل ثلاث شهور, كما يمكنك أن تستبدل عادة التدخين بالتنفس البطيء, ويمكنك أن تشغل فمك بتناول العلكة, أما إن كنت تدخن في وقت الفراغ فعليك أن تفكر ملياً في شغل وقت فراغك بعيداً عن التدخين, كلعب كرة القدم على سبيل المثال في وقت الفراغ.

الهدف	تقسيم الهدف لخطوات أصغر
انقاص 15 كيلوجراما من الوزن هذه السنة	ممارسة الرياضة حمية أو تناول سعرات أقل الاستيقاظ مبكرا
التخلص من التدخين	تقليل عدد السجائر كل ثلاث شهور استبداله بالتنفس البطيء تناول العلكة القضاء على وقت الفراغ

شكل (3-1) تقسيم الأهداف لخطوات أصغر

كيف تقوم بالتخطيط الشهري؟

ليتسنى لك التخطيط الشهري بصورة صحيحة، احضر تقويم سنوي عليه كل شهر من بداية يناير إلى نهاية ديسمبر، وأولاً: قم بتحديد المواعيد والمناسبات ومن ضمنها مواعيد العمل والمستشفى حتى يتضح لك الأيام التي ستكون ملتزماً فيها بهذه المواعيد كما هو ظاهر في التالي:

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3	4 موعد عمل	5	6	7
8 موعد عمل	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 جمعة صديقات	21
22	23 موعد مستشفى	24	25	26	27	28
29	30	31				

شكل (4-1) مثال على تحديد المواعيد الشهرية المهمة

ثانياً: ضع أهدافك الشهرية، أكتب أي شيء تريد تحقيقه في شهر يناير مثلاً، ويستمر معك لنهاية الشهر، على سبيل المثال: في هذا الشهر قد يكون هدفك هو قراءة أربع كتب، أو قد يكون هدفك هو نزول ثلاث كيلوجرامات من وزنك، أو قد يكون هدفك الشهري هو تأليف 48 صفحة من الكتاب الذي تريد نشره وطباعته، أو ربما يكون هدفك هو حضور دورة تعليمية على الانترنت في التصوير، أو التدقيق الإملائي، أو تعلم لغة البرمجة، أو تعلم التصميم الجرافيكي، أو تعلم أصول القيادة، أو التسويق وغيرها الكثير، أكتب قائمة أهدافك كما في المثال التالي:

أهداف شهر يناير:

- 1 المداومة على قراءة القرآن
- 2 قراءة 4 كتب
- 3 نزول 3 كيلوجرام من وزني
- 4 تأليف 48 صفحة من كتابي
- 5 حضور دورة لتعلم التصوير

فمن المثال يتضح أن جانب العناية بالجسد, والعلاقات الإجتماعية, والجانب المالي تمثل 1 في درجة الأهمية, بحيث أنني أقوم بالعناية بالجسد في وقت الفراغ, فلا يتطلب أن يكون هدفاً بحد ذاته, كما أن العلاقات الاجتماعية ليست مرتفعة الأهمية بالنسبة لي لأنني انسانة خجولة, كما أنني لا أتقاضى راتباً شهرياً معيناً, ومصروفياً بسيطاً للغاية, فقد قررت أن يكون هدفي المالي هو شراء كتابين من معرض الكتاب, بقي الجانب الترفيهي وأنا أخطط له نهاية كل أسبوع؛ لأنني أخصص يوم واحد إجازة من المهام باستثناء مهمة قراءة القرآن - لأن القرآن حياة - فلذلك أخطط للجانب الترفيهي أسبوعياً وليس شهرياً, وهذه هي درجة الأهمية لكل جانب من جوانب الحياة المتوازنة لم يذكر في المثال السابق من الأهداف الشهرية.

كيف تقوم بالتخطيط الأسبوعي واليومي؟

بعد أن قمت بالتخطيط الشهري يلزمك الآن التخطيط بتفاصيل أكبر, وهذه التفاصيل تكتبها في التخطيط الأسبوعي, فأنت حددت ماذا سوف تفعل في الشهر بكامله, أما الآن قسم الأهداف على أيام الأسبوع, وهذا التقسيم والتخطيط يشمل الآتي:

أولاً: قم برسم مخطط الأسبوع من يوم الأحد إلى يوم السبت, وانقل المواعيد المهمة من التقويم الشهري إلى الأسبوعي, فمثلاً في الأسبوع الأول من هذا الشهر سيكون لدي موعد عمل في يوم الأربعاء, فسوف أسجل هذا في التخطيط الأسبوعي كما ستلاحظ لاحقاً.

ثانياً: حدد أياماً للراحة في الأسبوع, حتى ولو كان يوماً واحداً, عادةً ما يكون هذا اليوم في عطلة نهاية الأسبوع, سوف أجعل يوم الراحة بالنسبة لي هو يوم السبت, إن يوم الراحة يوم مهم بالنسبة لك أكثر مما تعتقد, فهو يتيح لك شحن طاقتك فيه مجدداً, وتعود للعمل بنشاط واقبال أكثر في الأسبوع الذي يليه, لذلك يجب أن يكون لك يوم راحة ولو يوماً واحداً فقط على الأقل في الأسبوع, وليس هذا وحسب وإنما يجب عليك أن تحدد ماذا سوف تفعل في يوم الراحة هذا؟ فالتخطيط يشمل هو أيضاً, فعلى سبيل المثال: هل ستقوم بالخروج في نزهة في هذا اليوم؟ أم ستذهب لتناول القهوة في مقهى؟ أم ستذهب للسينما لتشاهد فيلماً كوميدياً؟ أم أنك ممن يفضلون مشاهدة الفيلم في البيت مع العائلة؟ ففي النهاية بيدك قرار الاستمتاع بهذا اليوم.

ثالثاً: ضف الأهداف إلى أيام الأسبوع, مثلاً: قبل كل شيء سوف أقرأ الورد اليومي من القرآن الكريم في كل أيام الأسبوع بحيث أقرأ ثلاث أجزاء في الأسبوع بواقع 10 صفحات تلاوة في اليوم, وسوف أقرأ هذا الأسبوع كتاباً واحداً بحيث في كل يوم أقرأ لمدة ساعتين؛ وساعتين كاملتين مدة زمنية كافية لمن كان بطيئاً في القراءة مثلي, وبما أن هدفي الشهري هو نقصان ثلاث كيلوجرامات من وزني فسوف ألتزم بالرياضة لمدة 45 دقيقة في اليوم؛ لأنني معتادة على الرياضة, فسوف ألتزم بها لمدة أربع أيام في الإِسبوع, وذلك بالذهاب للجيم, كما أن من ضمن أهدافي السنوية هو تأليف كتاب, وهدفي الشهري تأليف 48 صفحة شهرياً, فسوف يكون هدفي الأسبوعي هو تأليف 12 صفحة كل أسبوع, بواقع صفتين في اليوم, كما أن هدفي هو تعلم التصوير, فسوف أقوم بحضور دورة تعليمية على الانترنت, بواقع نصف ساعة في اليوم لمدة خمسة أيام في الأسبوع, والشكل القادم يوضح التخطيط الأسبوعي واليومي لهذه الأهداف:

الأحد 1/1	الاثنين 1/2	الثلاثاء 1/3	الأربعاء 1/4
قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن حضور موعد عمل القراءة لمدة ساعتين كتابة صفحتين
الخميس 1/5	الجمعة 1/6	السبت 1/7	أهداف الأسبوع
قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن الخروج للمقهى الذهاب للسينما	قراءة الورد اليومي من القرآن حضور موعد العمل كتابة 12 صفحة قراءة كتاب الرياضة لمدة 4 أيام تعلم التصوير أونلاين

شكل (1-5) مثال للتخطيط الأسبوعي واليومي

بعد أن وضعت الأهداف بما يناسبها من الأيام في الاسبوع, أبدأ بتنفيذ هذه الخطة, فبلا عمل تظل هذه مجرد خطة لم تنفذ, لذلك أبدأ في كل يوم من هذا الأسبوع بالعمل والسعي لتحقيق أهدافك.

ماذا عن قائمة المهام الجديدة؟

ها نحن نخوض تجربة التخطيط بكل سلاسة, لم يتبقى لديك سوى أن تحضر ورقة وقلمًا, وترسم خطأً على طول الورقة تقسمه لعدد الساعات التي تكون مستيقظًا فيها كالشكل الآتي, واكتب مهامك أو أهدافك الصغيرة اليومية بجانب الساعة المناسبة لك لإنجاز المهمة, وهذه هي قائمة المهام الجديدة, وهي كالتالي:

الساعات	المهام
5	ورد قرآن
6	
7	
8	كتابة
9	
10	جيم 45 د
11	
12	
1	
2	
3	القراءة
4	
5	
6	دورة التصوير
7	
8	
9	
10	

شكل (1-6) نموذج مهام يومية لربة منزل

كما هو واضح في الشكل سوف أستفتح يوم الأحد بتلاوة عطرة للقرآن الكريم في الساعة الخامسة والنصف صباحًا, ثم بالكتابة لمدة ساعتين, وهي من الساعة السابعة للثامنة وسوف انهي المهمة على الساعة التاسعة لأكمل بذلك ساعتين, وسوف أكون في الجيم في الساعة العاشرة وأمارس الرياضة لمدة 45 دقيقة على الأقل, أما نشاط القراءة فسوف أقوم به في الساعة الثانية والثالثة بعد الظهر لأنها في الساعة الرابعة, كما سوف أقوم بحضور دورة التصوير عن بعد في الساعة السادسة مساءً, وهناك ملاحظة مهمة يجب علي أخبرك بها وهي: يجب عليك اختيار الوقت المناسب للمهمة لضمان تنفيذها, فمثلاً: أنا لا أقوم بمهمة القراءة في وقت اعداد الغداء لأنه وقت غير مناسب لهذه المهمة بالنسبة لي, ولكنني وضعت في وقت فراغي بعد الظهر, وهكذا

أكون قد أنهيت مهام اليوم كربة منزل, وبعد إنهاء كل مهمة أقوم بشطبها أو وضع علامة (صح) بجانبها, وهذا نموذج آخر لموظف يعمل محاسب في إحدى الشركات:

المهام	الساعات
رياضة	5 صباحا
	6
	7
العمل	8
	9
	10
	11
	12
	1
	2
	3
	4
	5
6	
7	
القراءة	8
الكتابة	9
	10 مساء

شكل (1-7) نموذج مهام يومية لموظف

وكما يوضح الشكل فهذا يوم الأحد لهذا الموظف, بحيث يستيقظ في الساعة الخامسة, ويبدأ برياضة الهرولة في الخامسة والنصف صباحا لمدة نصف ساعة, وبعد الاستحمام والافطار يذهب إلى العمل من الساعة السابعة ليكون هنالك من الثامنة إلى الساعة الرابعة مساءً, بعدها يعود إلى البيت ليرتاح ويدردش مع الأهل والأصدقاء ويستمتع بوقته, أما عند الساعة الثامنة مساءً فيقوم بمهمة القراءة, وبعدها مباشرة يبدأ بمهمة الكتابة, وبذلك انتهى اليوم بالنسبة لهذا الشخص.

كيفية مراجعة الأهداف وتعديلها

أولاً: مراجعة الأهداف اليومية:-

ها أنتِ اليومِ تقومين بمهامك بعد النظر لقائمة المهام اليومية الخاصة بك, واكتشفتِ أن اليوم سوف يقوم ضيوف بزيارتك زيارة مفاجئة وسريعة في الساعة السادسة مساءً, وأنتِ في هذا الوقت تريدين حضور دورة تعليمية على الإنترنت, فماذا ستفعلين؟ ما يجب عليك القيام به هو تأجيل هذه المهمة لوقت آخر مناسب في نفس اليوم كأن تقومي بها في الساعة التاسعة مساءً, فأنتِ متفرغة تماماً في هذا الوقت,

الساعات	المهام
5	ورد قرآن
6	
7	
8	كتابة
9	
10	جيم 45 د
11	
12	
1	
2	
3	القراءة
4	
5	
6	حضور دورة (ملغي)
7	
8	
9	حضور دورة (الآن)
10	

شكل (1-8) مراجعة الأهداف وتعديل المهام لنموذج مهام ربة منزل

أما إذا قمتَ بالنظر لقائمة مهامك الخاصة بك لتسجل ما أنجزت في نهاية اليوم, ورأيت أنك لم تنجز مهمة من مهامك, ولكن لم تكن هذه المهمة ضرورية بالقدر الكافي كإجراء اتصال هاتفي لأحد الأصدقاء, فيمكنك حذف هذه المهمة اليوم أو تأجيلها لوقت الفراغ في يوم الغد.

كما أنك في نهاية اليوم عندما تلقي نظرة على قائمة مهامك, وتساءل نفسك: هل أنجزت كل المهام التي أريد القيام بها في هذا اليوم أم لا؟ فإذا قمت بإنجازها كلها فقم بمكافئة

نفسك بمشروبك المفضل, أو بقطعة شوكولاتة داكنة, أو حتى بقطعة من الفاكهة التي تحبها, وغير ذلك من المكافآت التي تحبها أيضا, أما إذا لم تقم بإنجاز كل المهام التي وضعتها لنفسك فقم بعمل عقاب لنفسك, كأن تحرم نفسك من مشاهدة فيلم, أو الإطلاع على مواقع التواصل الاجتماعي, أو أن تحرم نفسك من مشروبك المفضل وغيرها, ربما يكون عمل عقاب شيء صعب بالنسبة لك في البداية, ولكن بالتدريب والممارسة سوف تجد نفسك تقوم بمهامك كلها, وسوف تجيد إدارة نفسك.

ملاحظة: يجب أن تكون المكافأة مناسبة لوضعك, فمن غير المعقول أنك تكافئ نفسك بالحلوى والوجبات السريعة, وفي نفس الوقت تريد الإنقاص من وزنك كهدف رئيسي لهذه السنة, ففي هذه الحالة يمكنك القيام بالتنزه قليلا أو مشاهدة فيلم أو الدردشة على مواقع التواصل الاجتماعي, أو تناول القهوة في اليوم التالي وغيرها الكثير, جد لنفسك المكافأة التي تناسبك.

ثانياً: مراجعة الأهداف الأسبوعية:-

لقد قمت بمراجعة أهدافك اليومية يومياً طوال الأسبوع, قيم الآن الأسبوع كاملاً, ماذا أنجزت؟ وماذا لم تنجز بعد؟ بالنسبة لي لقد قمت بمهامي وأهدافي الأسبوعية ما عدا الذهاب للنادي الرياضي, فقد كان يمنعني الكسل من الذهاب إليه, بحيث أنني لو ذهبت إليه فسوف أعود منهكة ولن أستطيع إعداد الغداء لعائلتي, فما هو أنسب حل لتسويق هذا الهدف؟ خمن ماذا؟ وجدت الحل.

الحل الأول: إن تقطيع الخضار, ووضع البهارات على اللحم, ووضعها في الثلاجة بنهاية الأسبوع قد يخفف من عبء عملية الطبخ, فلم يتبقى سوى دمج هذه المكونات مع بعضها على النار مع البهارات, فالتقطيع والتتبيل مهمة سوف أقوم بإدراجها ليوم السبت كالتالي:-

الأحد 1/1	الاثنين 1/2	الثلاثاء 1/3	الأربعاء 1/4
قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن حضور موعد عمل القراءة لمدة ساعتين كتابة صفحتين
الخميس 1/5	الجمعة 1/6	السبت 1/7	أهداف الأسبوع
قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة التصوير	قراءة الورد اليومي من القرآن الخروج للمقهى الذهاب للسينما تجهيز الخضار واللحوم	قراءة الورد اليومي من القرآن حضور موعد العمل كتابة 12 صفحة قراءة كتاب الرياضة لمدة 4 أيام تعلم التصوير أونلاين تجهيز الخضار واللحوم

شكل (1-9) الحل الأول بعد مراجعة الأهداف الأسبوعية

, وهناك حل آخر: وهو تقديم مهمة الذهاب للنادي الرياضي للساعة التاسعة بدلاً من الساعة العاشرة صباحاً, وبهذا يكون لدي وقت للراحة والتقاط أنفاسي قليلاً قبل الشروع في اعداد الغداء مثل ما في المثال التالي:-

الساعات	المهام
5	ورد قرآن
6	
7	
8	كتابة
9	جيم 45 د (الآن)
10	جيم 45 د (ملغي)
11	
12	
1	
2	
3	القراءة
4	
5	
6	حضور دورة
7	
8	
9	
10	

شكل (1-10) الحل الثاني بعد مراجعة الأهداف الأسبوعية

أما الحل الأخير: فهو إذا سوفتُ الذهاب للنادي الرياضي في يوم من أيام الإِسبوع أقوم بتأجيله ليومٍ آخر من نفس الأسبوع؛ لأنني أمارس الرياضة أربع أيام في الأسبوع فقط، وليس جميع أيام الأسبوع، فيجب علي أن ألزم نفسي بالقيام بهذا الهدف لإنقاص وزني لأشعر بالإنجاز، والانتصار على الذات، وهذا سيكون كالتالي:-

الأحد 1/1	الاثنين 1/2	الثلاثاء 1/3	الأربعاء 1/4
قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة (غير منجز) كتابة صفحتين حضور دورة	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين كتابة صفحتين حضور دورة رياضة 45 دقيقة (اليوم)	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة	قراءة الورد اليومي من القرآن حضور موعد عمل القراءة لمدة ساعتين كتابة صفحتين
الخميس 1/5	الجمعة 1/6	السبت 1/7	أهداف الأسبوع
قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة	قراءة الورد اليومي من القرآن القراءة لمدة ساعتين رياضة 45 دقيقة كتابة صفحتين حضور دورة	قراءة الورد اليومي من القرآن الخروج للمقهى الذهاب للسينما	قراءة الورد اليومي من القرآن حضور موعد العمل كتابة 12 صفحة قراءة كتاب الرياضة لمدة 4 أيام تعلم التصوير أونلاين

شكل (1-11) الحل الثالث بعد مراجعة الأهداف الأسبوعية

حتى تشعرون بالدافعية فأنا أشجع القيام بنظام المكافآت والعقاب، كأن تكافئ نفسك بشيء تحبه عند انجاز المهمة، وتحرم نفسك من شيء تحبه أيضا كما أسلفنا سابقا.

ثالثاً: مراجعة الأهداف الشهرية:-

بعد مراجعة الأهداف الأسبوعية إسبوعياً، سوف يتضح لك في هذا الشهر: ماذا أنجزت؟ وماذا لم تنجز بعد؟ قم بمراجعة أهدافك الشهرية، هل أنجزتها كلها؟ لتستحق مكافأة أم أن هنالك أهدافاً تم تسويقها، ففي مثال الموظف كانت أهدافه هي الرياضة والقراءة والكتابة كما ذكرنا سابقاً، وقد أنجز هدفين منهما وهما: الرياضة كل صباح، وقراءة 4 كتب في هذا الشهر، ولكنه لم ينجز ما خطط له من هدف كتابة 48 صفحة في هذا الشهر، بحيث يكون هذا الشخص في وقت المهمة مُتعباً لدرجة أنه لا يستطيع القيام بهذا النشاط، وعندما يمارس نشاط القراءة قبله يشعر بالنعاس أيضاً، فيتم تسويق هذا الهدف وتأجيله من يوم إلى آخر وحتى انقضاء الشهر بدون احراز اي تقدم.

إن هذا الهدف مهم بالنسبة للحياة المهنية لهذا الشخص, لذلك فالحل سيكون بترحيل هذا الهدف من هذا الشهر إلى الشهر القادم مع اجراء تغيير فيه, أو إضافة بعض التعديل على قائمة المهام اليومية الخاصة به, بحيث يتم تغيير وقت هذه المهمة من الساعة التاسعة إلى الساعة السابعة مساءً في الشهر القادم.

المهام	الساعات
رياضة	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
العمل	12
	1
	2
	3
	4
	5
	6
الكتابة (الآن)	7
القراءة	8
الكتابة (ملغي)	9
	10

شكل (12-1) مثال مراجعة الأهداف الشهرية وتعديلها

ملاحظة مهمة:

أنا أنصح بعدم الانتظار لنهاية الشهر أو الإسيوع أو اليوم للنظر لقائمة مهامك الخاصة واكتشافك أنك لا تستطيع القيام بمهمة بسبب عذر طارئ, فيجب أن تكون لديك الخطة (ب) مثلما لديك الخطة (أ), والخطة (أ) هي خطة تنفيذ المهمة في الظروف العادية, مثل القيام بنشاط الرياضة بعد العمل أو المدرسة أو الجامعة مباشرة, ولكن الخطة (ب) هي خطة تنفيذ المهمة في الوضع الغير عادي, فعندما تعود من العمل أو الدراسة ربما تكون مُتعباً, فلا تستطيع القيام بنشاط الرياضة, لذلك ستكون الخطة (ب) هي القيام بالرياضة بعد القيلولة, لذلك من المفيد أن يشمل هذا تخطيطك لضمان الاستمرار والإلتزام بالأهداف, ولا تنتظر مراجعة الأهداف لتصلح ما يمكن اصلاحه, فالأفضل تدارك الوضع قبل اضاءة وقتك.

رابعاً: المراجعة السنوية للأهداف:-

عندما توشك السنة على الإنتهاء, أو أنك في شهر ديسمبر منها, فهذا هو أنسب وقت لمراجعة أهدافك السنوية, لترى ماذا أنجزت في كل الشهور على مدار السنة؟ امسك ورقة وقلم, وقم بتسطير الورقة إلى 12 مربع على عدد شهور السنة, واكتب في كل مربع انجازاتك في كل شهر, حتى تكون رؤيتك لإنجازاتك السنوية واضحة, فإذا أنجزت 60% من الأهداف السنوية, فهذا شيء عظيم, فبدون التخطيط لم تكن لتنجز 1% من أحلامك وطموحاتك؛ لذلك ابتهج وكافئ نفسك على هذه الأهداف التي حققتها.

2023			
يناير (1)	فبراير (2)	مارس (3)	أبريل (4)
حفظ 3 سور من القرآن قراءة 3 كتب الرياضة	حفظ 6 سور من القرآن قراءة كتابين انهاء دورة دروب شيبنج أونلاين الرياضة	تكملة حفظ جزء تبارك قراءة 4 كتب الرياضة	قراءة 4 كتب الرياضة
مايو (5)	يونيو (6)	يوليو (7)	أغسطس (8)
صيام 6 الصبر قراءة 3 كتب البدء في كتابة كتاب الرياضة	الكتابة قراءة 4 كتب الرياضة	الكتابة قراءة 4 كتب الرياضة انهاء دورة تعلم التصوير	الكتابة قراءة 4 كتب الرياضة
سبتمبر (9)	أكتوبر (10)	نوفمبر (11)	ديسمبر (12)
اشتركت في دورة علوم شريعة الكتابة قراءة 4 كتب الرياضة	المذاكرة الكتابة قراءة 4 كتب الرياضة	الكتابة قراءة 4 كتب الرياضة	حفظ سورة البقرة كاملة الكتابة قراءة 4 كتب الرياضة

شكل (1-13) مراجعة الأهداف السنوية (انجازات كل شهر)

أما إذا قارنت انجازاتك بأهدافك السنوية ووجدت أنك لم تحقق أو لم تنجز بعض الأهداف التي وضعتها, فانظر في قرارة نفسك هل لا زال هذا الهدف الذي لم تحققه مهم بالنسبة لك؟ فإذا كان مهما بالنسبة لك قم بترجيله للسنة القادمة, فمثلاً: أنا أنجزت 80% من هدف الكتابة, ولكني لم أنهى كتابة الكتاب الذي أقوم بكتابته, فلذلك سوف أرجل هذا الهدف للسنة القادمة, بحيث تكون الكتابة واحداً من أهدافي للسنة القادمة.

أضف لما تعلمته أنه يمكنك القيام بمراجعة أهدافك كل ثلاث شهور أو بشكل نصف سنوي, وليس الإلتزام بأربع مراجعات فقط, إذا كنت محتاجاً لذلك ولديك الهمة والعزيمة على المراجعة, والإصرار على تحقيق أهدافك وأحلامك وطموحاتك.

ها قد انتهى العام وقمت بتقييمه, الآن أبدأ جهز للتخطيط للعام الجديد القادم الذي بعده, وابدأ في كتابة أهدافك السنوية والشهرية والأسبوعية واليومية, واكمل مسيرة تحقيق أحلامك.

خطط على طريقة التخطيط البسيط

على أية حال, ليست هنالك طريقة محددة للتخطيط لعامك الجديد, فيمكنك إبتكار طريقتك للتخطيط, وها أنا ذا أخبرك بطريقتي للتخطيط للعام الجديد:

أولاً: قم بوضع أهدافك السنوية والشهرية والإسبوعية تليها المهام اليومية, ثم أبدأ بالخطوة الثانية.

ثانياً: ارسم مخططاً أصغر للشهر, قم بنقلها من التقويم الميلادي أو الهجري وسجل عليها مواعيدك.

ثالثاً: ارسم جدولاً مقسماً فيه أيام الشهر من اليوم الأول إلى اليوم الثلاثين أو الواحد والثلاثين حسب الشهر, وحدد عمود آخر للأسابيع من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الأخير, وارسم أعمدة أخرى لتكتب فيها المهام اليومية لكل يوم في الشهر, ويجب مراعاة عندما تقوم بكتابة المهام يجب عليك كتابتها بالرموز لتشعر بالخصوصية, وعندما تنجز المهمة اشطبها بعلامة صح فوقها, وإن لم تنجزها قم بوضع علامة خطأ.

رابعاً: ارسم عموداً آخر منفصل عن الجدول الذي رسمته, اكتب فيه أهداف الشهر, ثم عموداً آخر تكتب فيه انجازات الشهر, وارسم عمود آخر يشبهه لتكتب فيه ما لم يتم إنجازه في هذا الشهر ولماذا؟, وعموداً آخر للأهداف التي تريد ترحيلها للشهر القادم كالتالي:-

الفصل الثاني

تنظيم الوقت

المحتويات:

فوائد تنظيم الوقت

مهارات تنظيم الوقت

خطوات عملية لتنظيم الوقت

فوائد تنظيم الوقت

لقد تعمدت أن أجعل هذا الفصل في هذا الموقع من الكتاب, بحيث أردت أن تتعرف على كيفية التخطيط وتنظيم الوقت, ثم أحدثك عن مهارات تنظيم الوقت وفوائده, وخطوات عملية لتنظيمه, فهذا الفصل ليس هنا خطأ, ولم يوضع هنا عن طريق الصدفة.

لتنظيم الوقت فوائد جمة, ومن هذه الفوائد أنه يخفف من مستوى التشتيت لدى الفرد, بحيث أن هذا الفرد يعلم ما هي أهدافه, وقد قام بتجزأتها لخطوات صغيرة, ويعلم خطته للسير نحو طريق أحلامه وطموحاته, وهذا يؤدي إلى انخفاض القلق والتوتر كنتيجة لتنظيم الوقت.

إن تنظيم الوقت يجعلك قادراً على تحقيق أهدافك أكثر, بحيث يزيد استثمارك لوقتك ويومك, وتشعر بالإنجاز بزيادة إنتاجيتك بتحقيق أهدافك, وبذلك تعرف قيمة نفسك, كما أن بتنظيمك لوقتك فأنت تقلل من الأشياء التي تحد وتؤثر على إنتاجيتك وإنجازك لأهدافك, فنتقدم أكثر في جميع جوانب حياتك.

بتنظيم الوقت تنجح أكثر في تكوين علاقاتك الاجتماعية أيضاً, بحيث أن الناس أصبحوا مدركين أنك تُقدر وتحترم وقتك معهم, فيحبونك أكثر وتكون مرغوباً بالنسبة لهم بقدر أكبر.

كما أنك بتنظيمك لوقتك ستشعر بالتوازن بين أمور حياتك: كالعائلة والعمل والصحة والترفيه وغيرها, بحيث تكون مستقراً في حياتك أكثر من ذي قبل.

مهارات تنظيم الوقت

ولتنظيم الوقت هنالك مهارات يجب عليك أن تكتسبها وهي: وجود هدف, وترتيب الأولويات, والتخطيط, والتركيز, وإكمال المهمة.

أولاً: لتنظيم الوقت يجب أن يكون لديك هدف تسعى إليه, أي هدف سواء صغيراً كقراءة كتابين في الشهر, أم كبيراً كتأسيس مشروع يدر عليك الربح, انظر في داخلك ما هي أحلامك وطموحاتك في هذه الحياة؟ اجعل منها أهدافاً, وقسم هذه الأهداف إلى خطوات, بحيث تستطيع القيام بها بالترتيب.

ثانياً: يجب عليك ترتيب أولوياتك من هذه الأهداف التي تريد تحقيقها, وتحديد الأولويات سببه أن الموارد في هذا العالم محدودة, لذلك عليك اختيار الأهم بالنسبة إليك حسب حاجتك ورغبتك وشغفك, كما أن القِيم تلعب دوراً كبيراً في حياة الفرد وأولوياته, فلو كنت متديناً فسوف يكون الدين في أول قائمة أولوياتك, ولو لم تكن متديناً فقد تكون الصحة أول قائمة أولوياتك.

ويمكن ترتيب الأولويات إلى أربع مراتب أو أقسام رئيسية وهي:

القسم الأول: **مهم وعاجل** وهو يشمل الأهداف المهمة بالنسبة إليك بدرجة كبيرة ومستعجلة أيضاً, ومن الأمثلة عليه التعامل مع عميل من كبار الشخصيات غير راضي, أو حتى طبخ الوجبات, لذلك يسمى هذا القسم مربع الانجاز أو التنفيذ.

القسم الثاني: **مهم وغير عاجل** ويشمل الأهداف المهمة بالنسبة إليك مع أنها غير مستعجلة, كبداء مشروعك الخاص لذلك يسمى هذا القسم بمربع المستقبل.

القسم الثالث: **غير مهم وعاجل** ويشمل الأهداف المهمة والغير مستعجلة في نفس الوقت, ويسمى هذا القسم بمربع الخداع لأن النتيجة من الهدف غير مهمة, مثل مشاهدة فيديوهات على تطبيق سناب شات, أو دعوة ضرورية في موعد محدد وإلا سوف يفوت أوانها, كما أنها غير قابله للتأجيل, فراجع نفسك ربما لا تكون هذه الأشياء بالقدر الكافي من الأهمية.

القسم الرابع: **غير مهم وغير عاجل** ويشمل الأشياء غير الضرورية وغير المستعجلة, مثل بعض المشاوير, أو تصفح السوشل ميديا, فهذه الأشياء مضيعة للوقت, لذلك يسمى هذا القسم مربع الضياع.

مهم غير عاجل	مهم عاجل
المستقبل مشروع تجاري	الاتجاز/التنفيذ عمل غير راضي من كبار الشخصيات طبخ الوجبات
غير مهم غير عاجل	غير هام عاجل
الضيق مشاوير مكالمات سوشل ميديا لعب بالموبايل	الهداء سناشات دعوة في موعد محدد

شكل (1-2) مصفوفة ترتيب الأولويات

ثالثاً: عندما تنظم وقتك يجب عليك التخطيط لمستقبلك, فبالخطيط سوف تكون لديك دراية ورؤية واضحة: كيف ومتى سوف تحقق أهدافك؟ كما أن وقت تنفيذ هذه الأهداف سوف يتقلص؛ لأنك رسمت خريطة أو خطة نحو طريقك لأهدافك وأحلامك, وسواء خططت على الأوراق أو الدفاتر أم على جهاز لوحي, فالنتيجة واحدة ما عدا أن الجهاز اللوحي قد تنفذ بطاريته في أي لحظة تكون أنت بحاجة إليه, لذلك الأوراق والدفاتر أكثر أماناً وتواجداً.

رابعاً: مهارة التركيز مهمة لتنظيم الوقت وإنجاز الأهداف, فيمكنك أن تركز على هدفاً واحداً, وعندما تنتهي من تحقيقه ركز على هدف آخر, كأن تركز على هدف هذا العام, ثم تقوم بالتركيز على هدف آخر العام القادم وهكذا, وإن كان الهدف يتم انجازه في شهر, فلا بأس أن تركز اهتمامك على هدف آخر الشهر القادم.

خامساً: يجب عليك أن تتحلى بمهارة اكمال المهمة في تنظيم الوقت؛ لتسير قدماً نحو أهدافك وأحلامك التي ترغب بجعلها واقعا, فعندما تصل إلى المنتصف وتستقل الأعمال المؤدية لأهدافك, فنصيحتي لك ألا تصغي للمحبتين, فقد انجرت ما يقارب 50% من هدفك, وتبقى 50% أخرى فقط, اعرف قيمة وقتك ولا تضيعه في التوافه, اشغل نفسك بأهدافك, فإذا لم تشغل نفسك بالحق شغلتك بالباطل من الأمور, لذلك اشغل نفسك بالشيء الذي تؤمن بأنه الشيء الصحيح بالنسبة لك.

خطوات عملية لتنظيم الوقت

أولاً: راقب وقتك

أين يذهب الوقت؟ أو بمعنى آخر: أين يضيع وقتك؟ من الخطوات العملية لمعرفة ذلك هو أن تقوم بالتدوين من الساعات الأولى في الصباح الباكر إلى المساء فيما تقضي جل وقتك؟ فمثلاً يرن المنبه عند الساعة العاشرة، وأنت من العاشرة إلى الساعة الواحدة تتملل في الفراش، حسناً، ماذا تفعل بعد ذلك؟ في الواحدة مساءً تقوم من الفراش، وتغتسل، وتمشط شعرك، وترتدي ملابسك، في تمام الثانية تتناول الغداء (وهذه أول وجبة لك)، بعدها تتصفح السوشل ميديا، وفي الرابعة تصلي العصر، ثم تتناول الشاي والقهوة مع أفراد العائلة، إلى أن تأتي الساعة السابعة تصلي المغرب، ثم تتصفح السوشل ميديا مجدداً إلى وقت تناول وجبة العشاء، بعد العشاء تصلي، ثم تذهب مع أصدقاءك، وتقضي الوقت في الدردشة والحوارات الغير مخطط لها معهم إلى الساعة الواحدة صباحاً، وربما تقضي معهم الوقت إلى الشروق في اليوم التالي، وهكذا يضيع اليوم إلى موعد الاستيقاظ عند الواحدة مساءً.

النشاط	إلى الساعة	من الساعة
المماثلة في الفراش	01:00	10:00
الاغتسال	01:15	01:00
ارتداء الملابس والهندام	01:30	01:15
تأمل في اللاشيء	02:00	01:30
تناول الغداء على مهل	02:20	02:00
تصفح السوشل ميديا	04:00	02:20
صلاة العصر	04:15	04:00
الدردشة مع العائلة	07:00	04:15
صلاة المغرب	07:15	07:00
تصفح السوشل ميديا مجدداً	08:00	07:15
تناول وجبة العشاء	08:15	08:00
صلاة العشاء	08:30	08:15
قضاء الوقت مع الأصدقاء	01:00	08:30
النوم	10:00	01:00

شكل (2-2) مثال أين يضيع الوقت؟ بالنسبة لباحث عن عمل

خذ هذا الجدول كمثال واكتب أين يضيع وقتك بالضبط؟ وحاول أن تستبدل عاداتك الغير مفيدة كتصفح السوشل ميديا المتكرر بعادات مفيدة أكثر كالقراءة والرياضة والامتنان وغيرها، سوف تشعر أنك تريد أن تكتب هذه العادات المفيدة في جدولك هذا؛

لتوفر مزيداً من الوقت لأحلامك وأهدافك, وصدقني سوف تزيد انتاجيتك مقدار ثلاثة أضعاف ما كنت عليه سابقاً.

فكما أنه يجب أن تعرف أين يذهب وقتك؟ فيجب أن تعرف أيضاً من أين تحصل على الوقت الإضافي لتزيد انتاجيتك؟ هل من أخذ وقت النوم؟ ليؤدي بك ذلك إلى الإرهاق, والتعب, وعدم الإنجاز بشكل جيد كما ينبغي, أم من أخذ وقت العائلة بحيث يؤدي بك ذلك إلى مشاكل مع العائلة أنت في غنى عنها.

ولتحسين جودة حياة هذا الشخص الباحث عن عمل, قمت بوضع الجدول الآتي ليستفيد من وقته أكثر, ويكون أكثر انتاجية من ذي قبل, وإذا كنت باحثاً عن عمل فأنا انصحك بأن تجعله مثالا لك.

النشاط	من الساعة	إلى الساعة
الاستيقاظ والاعتسال والهندام	07:00	07:40
الافطار	07:40	08:00
البحث عن وظيفة	08:00	10:00
راحة وتناول وجبة خفيفة	10:00	11:00
قراءة في مجال التخصص	11:00	12:10
صلاة الظهر	12:10	12:30
دورة أونلاين لتطوير المهارات	12:30	01:30
تناول الغداء على مهل	01:30	02:00
قيلولة	02:00	03:30
صلاة العصر والاستماع للخطبة	03:30	04:00
قضاء وقت مع العائلة	04:00	07:00
صلاة المغرب	07:00	07:15
تصفح السوشل ميديا	07:15	08:00
تناول العشاء	08:00	08:15
صلاة العشاء	08:15	08:30
قضاء وقت مع الاصدقاء	08:30	10:00
النوم	10:00	07:00

شكل (2-3) تحسين جودة حياة الباحث عن عمل

وهكذا عندما تعرف أين يضيع وقتك؟ فإنك ستتخذ الاجراءات اللازمة للاستفادة من هذا الوقت الضائع, نصيحتي لك: راقب وقتك.

ثانياً: الغي التشثيت

إن من ضمن الخطوات للاستفادة من وقتك هي التركيز وعدم التشثت, بحيث أنصحك بألا تقوم بشيئين في نفس الوقت إذا كنت لا تستطيع التركيز في كليهما معاً, فلا تقم بعمل شيء مهم مع شيء غير مهم, وكلا الأمرين يتطلب منك تركيزاً عالياً, على سبيل المثال: لا تقم بالذاكرة مع الإستماع إلى الراديو أو الأغاني, فإذا فعلت ذلك فسوف تصرف وقتاً أكثر على المذاكرة, وهي الشيء الأهم بالنسبة لك, فيضيع بذلك وقتك.

أما إذا كنتِ تقومين بغسل الأطباق فإنه لا بأس من الاستماع إلى القرآن أو الأناشيد في نفس الوقت, بحيث أن تغسيل الأطباق لا يحتاج إلى التركيز بشكل مكثف كالمذاكرة, فتستطيعين التركيز على تلاوة القرآن أو الأناشيد.

بالرغم من ذلك, يوجد هنالك أناس لا يستطيعون التركيز في شيء واحد فقط في نفس اللحظة, فهذا يسبب لهم بعض الانزعاج, فيحتاجون التركيز على شيئين معاً, وهذا نجده عند النساء أكثر من الرجال, حسناً, نعود لمحور حديثنا وهو إذا كان عقلك لا يستوعب التركيز في شيئين معاً في نفس اللحظة, فلا تقم بإرهاقه وركز على شيء واحد مهم فقط في اللحظة الواحدة لكي تزيد من انتاجيتك.

ثالثاً: استثمار في ادارة وتنظيم الوقت

توجد بعض الأنشطة لكي تستثمر وقتك وتنظمه وتديره لصالحك وصالح انجازاتك, ومن هذه الأنشطة: القراءة في إدارة الوقت, بحيث أن هنالك مجموعة كبيرة من الكتب على مستوى العالم تتحدث عن إدارة وتنظيم الوقت, كما أن اليوتيوب زاخر بالقنوات المفيدة التي يكون محتواها إدارة وتنظيم الوقت, استفد منها واجعلها تخدم مصالحك, هذا بالإضافة إلى الدورات سواء كانت أونلاين أم حضورية في مقرها تقوم بتعليم تنظيم وادارة الوقت, فيمكنك استغلالها الاستغلال الأمثل, وليس هذا وحسب, حيث يوجد أشخاص في عالمنا محترفون في إدارة وتنظيم وقتهم, استفد من خبراتهم وتجاربهم, وتعلم منهم لتزيد من انتاجيتك وتستثمر وقتك.

رابعاً: جهز ليوم غد

إن التجهيز ليوم غد هو التخطيط له قبل أن تنام, حدد في أي ساعة تريد الاستيقاظ؟ وأي ساعة ستبدأ العمل؟ وكم ساعة ستعمل؟ وما هي خطتك اليومية للغد؟ جهز كل ذلك قبل يوم الغد, وفي يوم الغد ابدأ بالتنفيذ.

الفصل الثالث

العادات

المحتويات:

العادات

تدوين اليوميات

الامتنان

الرياضة

الاستيقاظ والنوم المبكر

كيف يمكنك تتبُّع عاداتك؟

العادات

ما هي العادات؟

هي أنشطة تقوم بها بشكل مستمر إلى أن تتعود عليها, وتقوم بها تلقائياً وأحياناً من دون تفكير, لدرجة أنك تُعرف بها.

يبدأ المخ بجمع المعلومات خلال حياتك, فعندما تتكرر هذه المعلومات بشكل روتيني خلال الأيام والأسابيع والسنوات, ويقوم الدماغ بتخزين هذه المعلومات المتكررة في مكان يسمى بالعقد القاعدية, وفي هذا المكان من رأسك توجد الذكريات التي صنفها العلماء على أنها عادات.

إن الانسان قد يفقد الذاكرة, ولكنه لا ينسى كيف يتكلم, ولا ينسى أنه يجب أن يأكل بإحدى يديه, كما أنه لا ينسى بأنه يجب أن ينام, بالإضافة إلى أنه عندما يريد قضاء حاجته في دورة المياه لا ينسى أنه يجب ألا يراه أحد, لذلك فالعقل قد لا ينسى العادة.

ولتكوين عادة جديدة قيل قد تحتاج إلى 21 يوماً, وفي دراسة بريطانية أوضحت بأن تغيير العادة قد يحتاج من 66 يوماً إلى سنة كاملة, لذلك لا تمتعض إذا لم تستطع تغيير عادة في اسبوع, ففي البداية قد تجد بأن العادة لا تُحتمل, ولكن بالاستمرار والتكرار بعد ذلك قد تحتمل هذه العادة, ولكنك قد تراها غير مريحة, ولكن مع الإصرار والمداومة عليها تجد نفسك اعتدت عليها وعشقتها, ومثال على ذلك: قيادتك لسيارتك, ففي أول يوم كنت في كامل وعيك وتركيزك على كل خطوة تقوم بها, وبشكل تدريجي مع التكرار وجدت نفسك تعودت على القيادة, وأصبحت تقوم بها رغم انشغال تفكيرك بشيء آخر مثل الاستماع إلى المذياع, كما إن أبسط مثال على ذلك هو الطفل الذي لم يتعلم المشي, ففي البداية هو لا يعلم كيفية المشي, ولكنه بدأ يقلد ويحاول مرارا وتكرارا, ويستمر بشكل تدريجي إلى أن يصل إلى عادة المشي التي نقوم بها نحن بدون تفكير ولا تركيز ولا وعي مضاعف.

لذلك فالعادات تحتاج إلى التكرار عبر الزمن لكي تترسخ في العقل الباطن, وهذا لا يكفي, فهي كما تحتاج إلى الإلتزام فهي تحتاج إلى أن تضع لها منبه محفز لتبدأ في الشروع فيها, كما أنها تحتاج إلى جائزة بعد قيامك بها؛ حتى تحب وتعشق العادة, وهنالك مثال مبتذل على هذا وهو أن تشرب قهوتك في الصباح (وهذا المنبه المحفز),

ثم تذهب لتمارس الرياضة (فهذه العادة), ثم ترجع إلى البيت لتلعب البلايستيشن (وهذه هي الجائزة), لذلك فالعادة تحتاج إلى هذه الأشياء لتكون محفزة.

وللناجحين عادات تميزهم عن غيرهم ومن ضمنها التأمل والتفكير والقراءة ولكني اخترت أربع عادات للناجحين أرى أنه من المهم أن أذكرها في كتابي هذا وهي: تدوين اليوميات, والامتنان, والرياضة, وأخيراً الاستيقاظ والنوم المبكر, كما أنني ذكرت في هذا الفصل كيف يمكن تتبُّع العادات؟

تدوين اليوميات

تدوين اليوميات: هو كتابة الأحداث والأفكار والمشاعر المهمة في حياتك اليومية, ولها فوائد جمة نذكر منها أربع فوائد مهمة:

أولاً: تقليل الضغط النفسي

إن كتابة اليوميات يُفرغ ما في قلبك من مشاعر سلبية, ويزيد المشاعر الايجابية, بالتالي يقلل من الضغط النفسي عليك, كما أنه وسيلة للفضفضة لشخص مجهول, أو حتى يمكنك أن تخاطب الله في كتاباتك, بحيث تُروح عن نفسك, وتريح عقلك من الأفكار التي تشنته ذهنياً عن التركيز في المهام المهمة في حياتك, وبالتالي تشعر بالراحة النفسية.

ثانياً: ترتيب الأفكار المشتتة

عندما تكتب مذكراتك اليومية فأنت تكتب أفكارك المشتتة عن مشاكلك اليومية, فبالتالي تحدد المشكلة, وتحديد المشكلة بداية حلها, فكيف ستحل مشكلة أنت لا تعرفها أساساً, ولكن عندما تحدد المشكلة وتكتبها في دفتر يومياتك, ثم ترجع لقراءة ما كتبتة عن تلك المشكلة, فأنت حينها سوف ترى المشكلة من وجهة نظر أخرى, غير التي كانت في عقلك بطريقة متشابكة عندما تكتبها, لذلك سوف ترى أنك قد قمت بتحديدها بشكل واضح, فالآن سوف تفكر في حلول لهذه المشكلة بطريقة عملية, وتقوم باختيار أحسن الحلول لهذه المشكلة والتخلص منها.

ثالثاً: توثيق لأيامك ومشاعرك وأفكارك

عندما توثق أيامك ومشاعرها وأفكارها فأنت بذلك لا تنسى المشاعر الجميلة, كما أنك لا تنسى الأفكار التي تريد التخطيط لها في المستقبل, خصوصاً إذا جعلت من تلك الأفكار أهدافاً مستقبلية لتنجزها, فعندما تكتب مشاعرك وأفكارك ومواقفك الايجابية التي قمت باتخاذها فستشعر بحب لذاتك والحياة.

رابعاً: التعرف على نفسك أكثر

عندما تكتب عن حالتك النفسية والمزاجية في وقت معين من الأوقات, ثم ترجع لقراءة ما كتبتة بعد فترة, سنكتشف ما يستفزك فتتجنبه, وتكتشف ما يسعدك ويبهجك فنقوم

بفعله وتكراره لتحسن من مزاجك, كما سوف تكون واعيا بمواطن ضعفك فتقويها,
وواعيا بمواطن قوتك فتستغلها الاستغلال الأمثل.

كيفية التدوين:

لتقوم بالتدوين فأنت لا تحتاج إلى أكثر من قلم ودفتر, وإذا كنت تحب التدوين ديجيتال
فيمكنك الاستعانة بالموبايل أو الكمبيوتر أو أي جهاز لوجي.

ماذا تكتب؟

إذا كنت تريد تدوين يومياتك فما عليك إلا البدء فوراً في كتابة أهم حدث صار لك
اليوم, وما هي مشاعرك وأفكارك تجاهه, وماذا تعلمت من هذا الحدث؟ ولو حدث لك
مرة أخرى كيف يمكنك التعامل معه بحكمة أكثر؟ اكتب الحدث السعيد والحدث المحزن
والمؤلم, امتن للحدث السعيد, وتعلم من المؤلم.

ويمكنك أيضاً أن تكتب أهدافك الحالية والمستقبلية, وتخطط لها على الأوراق, وتجعلها
واضحة أمامك, لتقوم بتحقيقها على أرض الواقع.

كما يمكنك أن تكتب ماذا تعلمت من معلومات قرأتها أو شاهدتها أو استمعت إليها اليوم,
وما هي أكثر معلومة أثرت فيك أو أدهشتك, أو أن تكتب عن خبر أزعجك اليوم, أو
حتى جعلك سعيداً.

اكتب حلمك الذي حلمته البارحة, وما هي مشاعرك تجاهه, وهل تريده أن يتحقق أم لا؟
اكتب أفكار شغلتك ليلة البارحة ولم تستطع النوم بسببها.

باختصار اكتب أي شيء.

أغلب المدونون وأنا منهم يشعرون بإرتباطٍ روحي وثيق بينهم وبين الكتابة بالورقة
والقلم, وربما ذلك يحدث لأن الله تعالى أقسم في كتابه العزيز بالقلم فقال تعالى: "ن
وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ" سورة القلم الآية رقم (1)

كما أنهم يحتفون بلمس الدفاتر والأوراق, ورائحتها, وصوت تقليب الصفحات,
والملمس القلم في اليد, ورائحة الحبر, كلها أمور تهيج المشاعر تجاه الكتابة بالورقة
والقلم, وهم لا يدونون من أجل التدوين بحد ذاته, وإنما من أجل الشعور الجميل الذي
يتركه التدوين في النفس, وهذا بحد ذاته علاج نفسي.

الامتنان

الامتنان: شعور جميل منبعه شكر الله على نعمه, أو شكر الأشخاص على قيامهم بعمل جميل لك, وهو الشعور بالتقدير على وجود نعمة جميلة في حياتك, تشكر الله على وجودها.

فوائد الإمتنان:

الشعور بالإمتنان يمدك بمشاعر ايجابية تجعلك تحب حياتك, وبالتالي يقلل من الشعور بالإحباط والإكتئاب, كما يعطيك طاقة عالية لصنع القرارات والتعامل مع المواقف الصعبة, ويخفف من عقدة الفراغ بداخلنا ومن الشعور بأن حياتنا أيامها متشابهة ولا جديد فيها, بحيث أن الإمتنان يُثبت المواقف الايجابية في الذاكرة خاصة لو كررت الإمتنان لها, فهو يعيد تركيز انتباهنا على الاشياء الجميلة في حياتنا ومن حولنا, فيقينا مشاعر الحزن, وهذا يجعل نومك في تحسن مستمر, وحياتك أكثر سلاماً وقرباً من الله, وخدوها مني: إذا ركزت انتباهك على شيء معين فسوف تأخذ طاقته, فكيف إذا ركزت على الايجابيات في حياتك؟ نعم, بالفعل سوف تأخذ طاقتها وبالتالي تزيد في حياتك أكثر فأكثر, حيث قال الله تعالى: "لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" الآية (7) من سورة ابراهيم

كيفية الإمتنان:

ولحسن الحظ, هنالك خبر جيد أود أن أخبرك به وهو: أن الإمتنان عادة مكتسبة, بمعنى أنك تستطيع أن تتعلمها وتمارسها وتتعود عليها, لتصبح عادة من عاداتك الجميلة (عادات الناجحين).

حسناً, للإمتنان أكثر من طريقة, سأذكر منها طريقتين في هذا الكتاب وهما:

الطريقة الأولى: أن تتخيل أنك تفتقد لنعمة موجودة عندك في الأصل, مثلاً إذا كنت موظفاً تخيل أنك فصلت من هذه الوظيفة (لا قدر الله طبعاً) فماذا سوف تفقد؟ بالطبع سوف تقول لي أنك سوف تفتقد الراتب, والتأمين, والعلاوات والبدلات ... وربما علاقات أيضاً, الآن قم بالامتنان لهذه الأشياء الموجودة في وظيفتك التي يفتقدها غيرك, واحمد ربك أنك ما زلت على قيد العمل في هذه الوظيفة.

الطريقة الثانية: وهي الكتابة, بحيث تستطيع كتابة شيء أو أكثر يوميا في دفتر مخصص للإمتنان, كأن تكتب: "أنني ممتن لوجود فنجان من القهوة أعدته لي زوجتي

الغالية, لقد كان فجانا رائعا", وإذا أردت أن تقرأ قائمة للنعم التي تستحق الإمتنان لها, فاقرا كتابي السابق "مذكرات الإمتنان" تجده على الانترنت بشكل مجاني.

كما أنك بهذه الطريقة يمكنك أن تكتب امتنانك بأسلوب آخر, وهو أن تركز كل يوم على شيء واحد تمنن لوجوده, يمكنك أن تجعله العائلة على سبيل المثال, اكتب لماذا تشعر بالامتنان لوجود العائلة؟ قد تقول: "لأنها فخر, وعزوة, ومصدر للحب, والحنان والسند, والتشجيع, وغير ذلك, فقط أكتب ما يجول بخاطرک.

ملاحظة:

إذا كان يومك سيئاً ولم تجد شيئاً تشعر بالامتنان لوجوده, امتن لأن يومك لم يصبح أسوأ مما هو عليه الآن, فإذا كان يومك سيئاً وفقدت شخصاً عزيزاً عليك بحيث توفاه الله, اشعر بالامتنان لأن الله وضع هذا الشخص في حياتك, والتقيت به, وعاشرتة واستفدت منه, وشعرت معه بشعور جيد ولطيف, لا تنسى الأوقات السعيدة مع هذا الانسان, ولا تنسى الإمتنان.

الرياضة

ماذا يحدث لجسدك أثناء ممارسة الرياضة؟

الرياضة باختصار هي تحريك الجسد, ولها فوائد عظيمة على صحة الجسد والصحة النفسية, فعندما تقوم بالتمارين الرياضية وتحرك جسدك تتسارع نبضات قلبك, وكننتيجة لذلك يتدفق الدم الذي يحمل الأكسجين إلى دماغك فتشعر بالنشاط والحيوية.

بعد اليوم الأول من التمرين سوف تشعر بالألم في عضلاتك وهذا امر طبيعي فلا تقلق, فبعد 72 ساعة سوف يختفي هذا الألم الذي تشعر به, وستبدأ عضلاتك بالنعود على التمارين الرياضية, كما ستصبح عضلاتك بعد ستة أسابيع أقوى وأكثر مرونة, بالتالي سوف يزيد تحملك للتمارين الرياضية بحيث ستصبح الرياضة أسهل عليك فيما بعد, وبعد ستة أشهر سوف تصبح أكثر قدرة على القيام بالتمارين الرياضية, وسوف تقوم بها بسرعة أكبر ولمدة أطول, والخبر الجيد أنه أغلب من ينتظمون على الرياضة لمدة تصل إلى ستة أشهر لا يتركون الرياضة مطلقا طوال حياتهم, بحيث تصبح عادة جميلة لديهم, وبعد سنة من ممارسة الرياضة تقل فرصة اصابتك بهشاشة العظام والتهاب المفاصل, وذلك لان الرياضة تزيد من كثافة عظامك وخاصة إذا كنت تمارس ركوب الدراجة, والسباحة, والمشي السريع.

وبالرياضة تتحسن صحتك النفسية لأنها تقلل الأمراض العقلية, بحيث أنها تقلل من افراز الهرمونات المؤثرة سلبيا على الصحة العقلية كهرمونات التوتر مثل هرمون الكورتيزول, والإدرينالين, وهذا يجعلك تشعر بإيجابية وتفاؤل أكبر, مما ينعكس على حياتك الاجتماعية في علاقاتك مع الناس ومحيطك, كما تزيد ثقتك بنفسك بسبب الانجازات التي حققتها في الرياضة, بالتالي تزيد رغبتك في تحقيق الانجازات في حياتك العملية والمهنية, فتزيد بذلك انتاجيتك, كما أن الرياضة تقلل الأرق, وتزيد من جودة النوم وسرعة الخلود فيه.

والرياضة مفيدة لمختلف الأعمار وخصوصا لكبار السن, فالرياضة تزيد العمر بعد مشيئة الله تعالى طبعاً, وقد أثبتت الدراسات أن كبار السن الذين يمارسون الرياضة لمدة نصف ساعة في اليوم الواحد لمدة خمسة أيام في الأسبوع يوفرون النقود التي كانوا سوف ينفقونها على صحتهم إن لم يكونوا يمارسون الرياضة, ويوفرون بالتحديد المال الذي ربما ينفقونه على علاجات وأدوية القلب, فالوقاية خير من العلاج.

كما أن من فوائد الرياضة ما يتعدى الصحة, فهي تجعل شكلك يبدو أكثر جمالا, فلو نقصت بعضا من الدهون الزائدة وقمت بتكبير عضلاتك بدلا منها فسوف تصبح أكثر وسامة وجاذبية.

تصحيح مفاهيم خاطئة عن ممارسة الرياضة:-

البعض يزعم بأن ليس لديه الوقت لممارسة الرياضة, وآخرون يزعمون بأنه ليس لديهم الصحة والقوة البدنية لممارسة الرياضة, والبعض الآخر يزعم بأنه ليس لديه الأدوات والمكان المناسب لممارسة الرياضة.

وأنا أقول لك: إذا قمت بالتخطيط الجيد ليومك, فسوف تجد وقتا من نصف ساعة إلى ساعة كاملة يوميا لممارسة الرياضة, خاصة لو قللت الوقت المهدور على وسائل التواصل الإجتماعي والتلفاز, والراحة الزائدة.

كما أنني أقول لمن لا يملك الصحة أو القدرة البدنية لممارسة الرياضة, بأن هنالك فرق بين الرياضة الشديدة والنشاط البدني, فالنشاط البدني يعزز المناعة وينشط الجسم, أما بالنسبة للأمراض فيمكن أن نقول أنك إذا أصبت باحتقان في الأنف على سبيل المثال فهذا لا يمنعك من الرياضة, وإذا كنت مصابا في ذراعك فتستطيع تحريك حوضك ورجليك وأقدامك, أما إذا كنت مصابا في رجلك فتستطيع تحريك ذراعيك, وإذا أصابك الديسك في ظهرك (لا قدر الله) فتستطيع ممارسة المشي أو التنس وغيرها.

أما بالنسبة للأدوات التي تمارس بها الرياضة فما رأيك بأن تبدأ من المنزل وتصنع أدواتك بنفسك (استفد من موقع اليوتيوب واصنعها بنفسك) أما بالنسبة لمكان الرياضة فتستطيع المشي أو الركض أو ركوب الدراجة في قريتك قريبا من منزلك.

الشروع في الرياضة:-

أولاً: حدد هدفك من القيام بالرياضة, فإذا كنت تمارسين الرياضة لانقاص وزنك؛ لتبدين رائعة في حفلة زفافك, فأنا أقول لك بأنك لن تستمري على ممارسة الرياضة لأكثر من عدة أشهر؛ لأن هذا الهدف قصير المدى, فيجب عليك أن تبحثي عن هدف طويل المدى مثل ممارسة الرياضة حتى يكون جسدي صحي عندما أكون أكبر سنا, فهذا هدف طويل المدى, ويشجعك على المواظبة على الرياضة وجني فوائدها المتعددة.

ثانياً: عليك أن تبدأ الرياضة بالتدريج حتى لا يقاومك عقلك وجسدك أيضاً, على سبيل المثال لو أنك مارست الرياضة لمدة ساعتين متواصلتين كل يوم كبدائية, فسوف تكون الرياضة متعبة لجسدك وغير محفزة وغير ممتعة بالنسبة لك, فلو كنت مبتدئاً قم بممارسة الرياضة لمدة 10 دقائق في اليوم كبدائية, وفي اليوم الذي يليه قم بزيادة من دقيقة إلى خمس دقائق على هذه العشر دقائق, واستمر على هذا المنوال إلى أن تصل إلى 45 دقيقة في اليوم بعد عدة أيام, فإذا بدأت بساعتين رياضة كبدائية فإن عقلك سوف يفتك بالراحة وعدم الخروج من منطقة الراحة هذه, ولكن إذا قمت بتبسيط المهمة إلى 10 دقائق وبالتدريج ووصلت إلى 45 دقيقة بعد عدة أيام سيصبح من السهل القيام بها, فنصيحتي لك: إذا وصلت إلى 45 دقيقة رياضة في اليوم فلا تسوفها, وقم بالالتزام بها لتصبح عادة جميلة في حياتك, تملؤك بالبهجة والحماس والرضا فور الانتهاء منها.

ثالثاً: حدد وقتاً تحبه لممارسة الرياضة سواءً صباحاً أم عصرًا أم ليلاً, أنا شخصياً أشجعك على ممارسة الرياضة في الصباح الباكر قبل الساعة الثامنة, بحيث أن في هذا الوقت الباكر يكون في يدك, فلا زيارات ولا مقاطعات ولا مواعيد اجتماعية أو مهنية, كما أنه لا يوجد ازدحام في الشوارع في هذا الوقت, اضف إلى ذلك أن جسدك سوف يحرق الدهون طوال اليوم, فهذا الوقت هو أفضل وقت لممارسة الرياضة.

رابعاً: ابحث عن أشخاص لديهم الهدف نفسه الذي تسعى إليه من ممارسة الرياضة, فلو كان هدفك من ممارسة الرياضة هو المحافظة على وزن مثالي, ابحث عن شخص لديه الهدف نفسه, وإن كنت تمارس الرياضة من أجل الصحة, فابحث عن شخص أو أشخاص لديهم هذا الهدف, وتكمن أهمية أشخاص حولك يمارسون الرياضة لديهم هدفك نفسه هو: التشجيع, والمنافسة, وحب الاستمرار, والمواظبة على ممارسة الرياضة.

خامساً: التنوع في الرياضات, فلا تمارس رياضة واحدة فقط كل يوم, حاول ممارسة أنواع متعددة من التمارين الرياضية, فعلى سبيل المثال: إذا مشيت أو ركضت اليوم ففي الغد مارس تمارين البطن, وفي اليوم الذي يليه قم بعمل تمارين لتقوية عضلات الذراعين, وهكذا, كما أن هذا يبديد الملل من الرياضة فتصبح أكثر امتاعاً, كما سوف تمرن عضلات أكثر في جسدك, فيصبح جسدك أكثر صحة وأقوى أكثر مما لو مارست رياضة واحدة فقط.

ما هي الرياضة المناسبة لي؟

إذا أردت أن تعرف الرياضة المناسبة لك فعليك أن تسأل نفسك خمسة أسئلة وهي:

أولاً: ما هو هدفي من الرياضة؟

هل هدفك من ممارسة الرياضة هو الصحة على سبيل المثال؟ فإذا كان هدفك الصحة فجميع الرياضات مناسبة لك, ولكن إذا كنت تعاني من مشاكل صحية كارتفاع الضغط أو السكر فإن رياضة المشي تحل لك هذه المشاكل الصحية.

ثانياً: ما هي الرياضة التي تحقق هدفي واستمتع بها في نفس الوقت؟

وجود الاستمتاع في الرياضة أمر مهم جداً للإستمرار والمواظبة والالتزام عليها, فإذا كنت ترى أن المشي رياضة مملة, وتريد أن تستمتع برياضة حركية أكثر فركوب الدراجة على سبيل المثال مناسب لك, حدد الرياضة التي تستمتع بها, هل هي كرة القدم أم السلة أم الطائرة أم السباحة أم الرماية أم ركوب الخيل ... الخ.

البعض يرى أن المشي رياضة ممتعة وهذا ما أراه أنا شخصياً, فأنا أحب المشي لأنني أستمتع خلاله إلى المذياع أو القرآن أو الأناشيد أو حتى محاضرات مفيدة أو أشاهد فيديوهات تعليمية على اليوتيوب, لذلك نصيحتي لك أن تختار رياضة تحبها واجعلها ممتعة لك لتستمر عليها.

ثالثاً: ما هي الرياضة التي تحقق هدفي واستمتع بها وبمقدوري ممارستها في نفس الوقت؟

إذا كنت تستمتع برياضة ركوب الدراجة ولكن اصبحت لديك مشكلة صحية في يديك فلن تستطيع ممارستها بعد الآن, وإذا كنت مهتما بركوب الخيل ولكن لا تستطيع دفع تكاليف ممارستها, فلن تكون هاتين الرياضتين مناسبتين بالنسبة لك, ففي هذه الحالة سيكون المشي أو الهرولة أو الركض أو رياضة كرة القدم بشرط ألا تكون الحارس؛ لأنه لديك مشكلة في يديك تمنعك من أن تكون حارساً وتمسك بالكرة, فالأفضل أن تبحث عن رياضة تقدر على ممارستها.

رابعاً: ما هي الرياضة التي تحقق كل ما سبق وتكون أقل خطورة؟

عليك أن تفكر ما هي الرياضة التي تحقق هدفك وتستمتع بها وتقدر عليها ولا تكون خطرة بالنسبة لك؟ فعلى سبيل المثال: إذا كنت تحب الرياضات القتالية كالكاراتيه أو

المصارعة فعليك أن تفكر ملياً هل ستكون حذراً ومتفوقاً؛ لأنها سوف تسبب لك إصابات قد تكون خطيرة، فإذا كنت لا تستطيع تحمل هذه الإصابات فعليك اختيار رياضة أخرى أقل خطورة.

خامساً: ما هي الرياضة التي تحقق كل ما سبق وتستطيع الإستمرار عليها؟

حسناً، وصلنا للنقطة الأخيرة، ما هي الرياضة التي تحقق هدفك وتستمتع بها وتقدر عليها وتكون أقل خطورة وتستطيع الاستمرار عليها؟ فإذا كانت هذه الرياضة هي رياضة التجديف ولكن البحر ليس قريباً من منزلك، وسوف تقطع الكثير من الكيلومترات حتى تصل إليه، فهنا أقول لك بأنك لن تستمر على هذه الرياضة، بحيث أن عقلك سوف يقاومك ويجعلك تسوّف ممارسة هذه الرياضة؛ لأن مكان ممارستها بعيد بالنسبة لك، والوصول إليه متعب، فالأفضل أن تختار رياضة تستطيع الاستمرار عليها.

الاستيقاظ والنوم المبكر

قال الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم): "بورك لأمتي في بكورها", ففي هذا الحديث دعاء النبي (صلى الله عليه وسلم) لهذه الأمة بالبركة في أوائل النهار أي وقت الصباح, وهذا وقت فيه بركة سواء قمت بالسعي فيه لأمر دين أو دنيا.

للاستيقاظ المبكر فوائد عظيمة لا يمكنني حصرها في هذا الكتاب, ولكن مما لا شك فيه أن الإستيقاظ المبكر يجعلك تنعم بصحة أفضل, ويساعدك على الحفاظ على نظام غذائي صحي, فأنت تبدأ يومك بوجبة الإفطار, وهي وجبة مهمة للجسم في الصباح, بحيث إذا قمت بالاستمرار على تناولها يوميا فأنت تقلل من الأوقات التي تشعر فيها بالجوع في يومك, بالتالي يقلل من اصابتك بالسمنة وأمراضها.

ووقت الصباح هو أفضل وقت للإنتاج, بحيث تكون لديك ساعات إضافية للإنجاز, وتشعر بأن اليوم طويل مما يحثك على القيام بمهام وأنشطة أكثر.

وباستيقاظك مبكراً يكون لديك وقت إضافي للتفكير قبل اتخاذ قرارات مصيرية, فتقوم بتوقع التحديات ورسم خطة للتغلب عليها, مما يقلل من التوتر, فتصبح أكثر تفاؤلاً, وهذا لأنك استيقظت مبكراً.

إن الاستيقاظ صباحاً يُنمي لديك الانضباط الذاتي, بحيث أن الصباحيون أكثر التزاماً بالمواعيد, فإذا استيقظت مبكراً سوف تكون مستعداً للعمل في وقت أبكر, وسوف تذهب إليه في الوقت المحدد وربما قبل الوقت المحدد أيضاً, وستكون متحمساً أكثر للعمل.

في وقت الصباح الباكر يمكنك التقدم على منافسيك الذين هم نائمون في هذا الوقت, فإذا كنت طالبا فلدريك وقت أكثر للمذاكرة, وإذا كنت تعمل فلدريك وقت للقراءة وأخذ دورات مسجلة أونلاين لتزيد من إنتاجيتك في العمل, أما إذا كنت رائد أعمال فلدريك الوقت الكافي لحل مشاكل مشروعك التجاري أو التفكير والقراءة في طرق ابداعية لجذب العملاء.

فكما رأيت للإستيقاظ المبكر فوائد كثيرة, لذلك قم بوضع عادات أو روتين صباحي خاص بك لتشعر بالحماس لصباح اليوم التالي, ويشجعك هذا على الإستيقاظ لأجل القيام به, ومن هذه العادات على سبيل المثال: التأمل, أو الاستماع إلى كتاب صوتي, أو

الرياضة, أو التفكير, أو القراءة, أو ممارسة هوايات هجرتها ككتابة قصيدة أو مقال, أو رسم لوحة, أو تصميم صورة أو شعار ... الخ, يجب أن تجد لنفسك سببا للاستيقاظ مبكرا.

كيف أستيقظ مبكرا؟

ببساطة لكي تستيقظ مبكرا عليك أن تُعوّد جسدك تدريجيا حتى يصبح الأمر عادة من عاداتك الجميلة, فعليك أن تستيقظ غدا وبعد غد بنصف ساعة أبكر من أمس, وبعد هاذان اليومان قدم ساعة المنبه بنصف ساعة مرة أخرى لمدة يومان.

للتوضيح: إذا كان اليوم هو السبت وأنت تستيقظ في العادة عند الساعة الحادية عشرة, فقم بتوقيت المنبه على الساعة العاشرة والنصف لتستيقظ يوم الأحد والأثنين عند الساعة العاشرة والنصف صباحا, وفي يوم الاثنين قم بتوقيت المنبه عند تمام الساعة العاشرة صباحا لكي تستيقظ في يومي الثلاثاء والأربعاء عند هذا الوقت, وهكذا تقوم بإنقاص نصف ساعة كل يومين؛ حتى يعتاد جسدك على الاستيقاظ المبكر, وقم بذلك تدريجيا إلى أن تستيقظ عند الساعة الخامسة أو الرابعة صباحا, لتتعم بوقت هادئ ومثمر.

ومما يجدر الإشارة إليه أن الاستيقاظ المبكر يكسب عادة النوم المبكر, وهذا يدعو للاستيقاظ المبكر أيضا, فهذه حلقة مفرغة جميلة.

نصيحة لنوم مبكر وذو جودة عالية:

مما لا شك فيه أنه كلما نمت أبكر كلما كان أفضل, فساعة من النوم الباكر تعادل نوم ساعتين بعد منتصف الليل, وحاجة كل منا للنوم تكون من 7 إلى 9 ساعات نوم تقريبا, وهذا يختلف حسب العمر والحالة الصحية لكل شخص, كما أن النوم لساعات كافية لا يعني أنك تمتلك جودة نوم صحية.

ولنوم مبكر ذو جودة عالية أنصحك بالابتعاد عن كل أنواع الشاشات في هذا العالم, سواء الموبايل, أم الكمبيوتر, أم الأيباد, أم التلفاز وما يشابهه؛ لأنك عندما تستخدمها قبل النوم فأنت بذلك تخذع عقلك, بحيث أن عقلك يظن أن هذا الوقت هو نهارا وليس وقتا للنوم, والسبب في ذلك يعود للإضاءة التي تصدر من هذه الشاشات الموجهة على عينيك, وهذا يجعلك تشعر بعدم الرغبة في النوم نتيجة لذلك الخداع, لذلك يجب عليك الابتعاد عن هذه الشاشات قبل النوم بساعتين على الأقل؛ لتهيئ نفسك وعقلك للنوم,

وبالتالي تحصل على جودة نوم عالية وصحية, بحيث تصل لمرحلة النوم العميق
بالسرعة الكافية, لتستيقظ في صباح اليوم التالي بكامل النشاط والحيوية.

حسنا, ماذا أفعل إن لم أشاهد التلفاز أو الموبايل خلال هاتين الساعتين؟

لا بأس, لدي الاجابة: أنا أقترح عليك القراءة من كتاب ورقي كقراءة القرآن إن لم
يتوفر لديك أي كتاب ورقي, فخير القرآن أفضل من خيار قراءة أي كتاب آخر, بحيث
يبعث لديك على الراحة والسكينة والطمأنينة, وإن لم تكن مسلما فانشغل بقراءة كتاب
ديانتك.

الخيار الثاني هو: أن تقوم بالتنسيج والتهليل وذكر الله في هذا الوقت, وتدعو الله أن
يحقق لك أمانيك, فهذه وصفة سحرية لتشعر أن الله معك فتشعر بالأنس لذكره.

الخيار الثالث: قم بالدردشة مع أفراد عائلتك أو زملائك في السكن, سوف تشعر بالمتعة
وسوف يمضي الوقت سريعا لتجد نفسك وصلت إلى وقت النوم.

الخيار الرابع: وهو بإمكانك قضاء هذا الوقت بمفرك في الكتابة أو التدوين أو الامتنان,
وطبعا بالقلم والورقة.

اختر ما يناسبك حتى وإن عددت في الأنشطة هذه, كأن تقرأ القرآن ثم تسبح بذكر الله
وبعد ذلك تذهب لتدرش مع أفراد العائلة ثم تذهب إلى النوم.

كيف يمكنك تتبّع عاداتك؟

الانسان صنيع عاداته, لذلك فالعادات مهمة في حيات الانسان, وتتبع العادات بواسطة متتبع العادات يساعد على تحقيق الأهداف, وتتبع العادات يعني مراقبة أدائك لعادة ما, فإذا كان هنالك عادة من العادات تريد اكتسابها لأنها عادة حسنة, فعليك تتبّعها لتضمن استمراريتها في حياتك, وإذا كنت تريد التخلص من عادة سيئة فعليك تتبّعها أيضا لضمان زوالها من حياتك وروتينك اليومي؛ لتضمن بقاء روتين ايجابي وصحي وخالي من السلبية, كما أن تتبّع العادات يشعرك بالرضى النفسي من قيامك بالعادة الحسنة, ويخلصك من العادة السيئة, مما يعطيك شعورا بروعة الانجاز والنشوة الجميلة المصاحبة له.

حسنا, ما هو متتبع العادات؟

متتبع العادات هو عبارة عن جدول بسيط يستخدم لمدة 30 يوما أو شهر كامل أو أكثر, أقوم برسمه لمراقبة أدائي في ممارسة العادات, سواء عادات ايجابية لاكتسابها, أم عادات سلبية للتخلص منها.

فإذا قمت بعمل العادة الايجابية (كالرياضة أو القراءة أو الامتنان أو غيرها) قم بوضع علامة صح أما إذا لم تقم بهذه العادة قم بوضع علامة خطأ, أما إذا حصل شيء خارج ارادتك ومنعك من القيام بهذه العادة الايجابية قم بوضع علامة الصفر باللغة الانجليزية, لأنك في هذه الحالة لا تُعبر عن فشلك, فنحن في نهاية المطاف بشر نمر بتحديات, وكل يوم له ظرفه الخاص به, فلا تكن ممن يعتقد الخاطئ وهو " إما أن أحقق كل شيء أو لا أحقق شيئا على الاطلاق", لذلك فلا تيأس وابدأ من جديد, وحقق ولو أمرا واحدا تستطيع تحقيقه, فهذا بحد ذاته انجاز, نعود الآن لمتتبع العادات, أما في حالة التخلص من العادة السلبية (كالتدخين أو الاستيقاظ المتأخر أو أكل طعام غير صحي وغيرها) قم بوضع علامة صح إذا لم تقم بفعل العادة السلبية, وقم بوضع علامة خطأ إذا قمت بفعلها بسبب الكسل أو تهور منك, أما إذا فعلتها بسبب ظرف خارج عن ارادتك قم بوضع علامة صفر باللغة الانجليزية, فهذه ليست علامة فشلك بل علامة أنك انسان ما زلت تحاول السعي نحو النجاح.

بالإضافة إلى أنك تستطيع استبدال هذه العلامات بالألوان, فمثلا اللون الأزرق للقيام بالعادة الايجابية, والأحمر لعدم القيام بها, واللون الأخضر لعلامة الصفح, وقس عليه للعادات السلبية التي تريد التخلص منها.

اليوم	الرياضة	أكل سريع
1	Blue	Red
2	Blue	Blue
3	Red	Blue
4	Green	Blue
5	Red	Blue
6	Blue	Red
7	Blue	Blue
8	Blue	Blue
9	Blue	Blue
10	Blue	Blue
11	Blue	Green
12	Blue	Green
13	Blue	Green
14	Blue	Green
15	Blue	Blue
16	Blue	Blue
17	Blue	Blue
18	Blue	Blue
19	Blue	Blue
20	Blue	Blue
21	Blue	Blue
22	Red	Blue
23	Blue	Blue
24	Blue	Blue
25	Blue	Blue
26	Blue	Blue
27	Blue	Blue
28	Blue	Red
29	Blue	Blue
30	Blue	Blue
31	Blue	Blue

شكل (1-3) متتبع العادات

ما يتم قياسه يتم ادارته, بحيث أنك عندما تتبّع عاداتك تعرف لماذا لم تقم بالعادة التي تريد اكتسابها؟ أو لماذا قمت بالعادة التي تريد التخلص منها؟ بحيث تعرف السبب وتقوم بعلاجه, فمثلا إذا كان يمنعك الكسل من القيام بعادة رياضة الركض لمدة ساعة كاملة,

ففكر مليا في أمر هذه العادة, هل هي عظيمة لدرجة أنك تتكاسل عن القيام بها أم لا؟
فإذا كنت تتكاسل لهذا السبب أجعل العادة أصغر بحيث لا يقاومها عقلك ويرفضها,
فبدلا من الركض لمدة ساعة كاملة, اجعل مدتها من ربع إلى نصف ساعة يوميا أو كل
يومين, وبهذا تكون عرفت قياس أدائك في هذه العادة وقمت بتصحيح الأخطاء وحل
المشكلات التي قد تواجهك لتبحر في بحر الانجاز, وآخر عبارة أختتم بها هذا الكتاب
وهي "قليل دائم خير من كثير منقطع".

تم بحمد الله

الفهرس:

الصفحة	الموضوع
2	شكر
3	المقدمة
4	تمهيد
5	الفصل الأول: كيف تبدأ تخطيط عامك الجديد؟
6	التخطيط بناء على عجلة الحياة المتوازنة
8	كيف تكتب أهدافا سنوية ذكية؟
11	قسم أهدافك السنوية لعدة خطوات
12	كيف تقوم بالتخطيط الشهري؟
14	كيف تقوم بالتخطيط الأسبوعي واليومي؟
16	ماذا عن قائمة المهام الجديدة؟
18	كيفية مراجعة الأهداف وتعديلها
25	خطط على طريقة التخطيط البسيط
28	الفصل الثاني: تنظيم الوقت
29	فوائد تنظيم الوقت
30	مهارات تنظيم الوقت
32	خطوات عملية لتنظيم الوقت
36	الفصل الثالث: العادات
37	العادات
39	تدوين اليوميات
41	الامتنان
43	الرياضة
48	الاستيقاظ والنوم المبكر
51	كيف يمكنك تتبّع عاداتك؟
55	الفهرس
56	الكاتبة

الكاتبة:

هبة سيف عبدالله السنانية
خريجة كلية الادارة من جامعة صحار/ سلطنة عمان
تخصص: الأعمال والقانون التجاري
مؤلفاتي:



مفكرة بلانر 2023



مذكرات الامتنان



عطر الأكوان

@mothaqaqa

@lawbyheba

@marketingboss