

مسودة تحت التعديل
نُمنّا ملاحظاتكم ليستمر التطوير

المساحة



زاوية خطتي للمستقبل للفنان/ة

تهدف هذه الزاوية بين يديك أن تكون
مدونة تساعدك في وضع خطتك
المستقبلية كفنان/ة
على الصعيد الشخصي والفني



في داخل الحلبة كما في خارجها
لا عيب في أن تسقط أرضاً , بل
العيب في أن تبقى على الأرض

محمد علي

ما الذي تعلمته عن نفسي وعن فني؟





ما هي الأشياء، الأشخاص، النشاطات (التي لا يمكنك العيش بدونها لمدة أسبوع، أكتب 10 منها:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

كل ما تحتاجه

(الأشياء أو الأشخاص أو الأنشطة التي لا يمكنك العيش بدونها)



ما هي التجارب التي جعلتك تقول **حسنًا** , سارت
الأمر على ما يرام؟

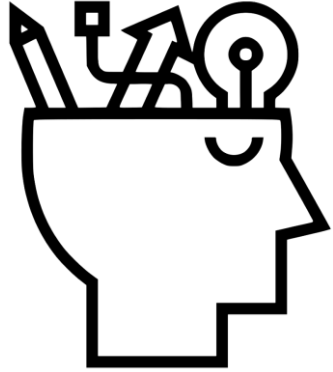
الانتصارات الصغيرة!

(التفكير بما ساعد على الوصول الى تلك الانتصارات
الصغيرة)



إن تغيير عاداتك السلبية وخلق
عادات جديدة يعد عملية حيوية
لتطورك الشخصي والمهني...

في الصفحات القادمة ستجد/ين
أدوات مساعدة: تكتيكات لاستغلال
الوقت, وعادات صغيرة, وأداة تنظيم
الأولويات



عاجل

غير عاجل

مهم

غير مهم

مصفوفة الأولويات

مصفوفة الأولويات لـ ستيفن كوفي هي عبارة عن نظرية تساعد الأشخاص من خلالها على تحديد أولوياتهم تجاه جوانب حياتهم المختلفة ومعرفة الأهمية التي يجب أن يعطيها الفرد لكل مهمة وعمل لديه، وبالتالي يقوم بترتيب أموره بناء على ذلك بحسب المهم فالأهم فالأقل أهمية

أمثلة للتوضيح

غير عاجل

عاجل

1. مهم وعاجل

مثال: بروفة أخيرة لعرض يوم غد

2. مهم وغير عاجل

مثال: التخطيط المسبق لمشروع فني بعد ثلاث سنوات

3. غير مهم وعاجل

مثال: مشاهدة عمل فني على البث المباشر وغير مسجل

4. غير مهم وغير عاجل

مثال: قضاء وقت على الهاتف المحمول أو التلفاز أو مشاهدة الأفلام والمسلسلات

2	1	مهم
4	3	
		غير مهم

عاجل

غير عاجل



قم بتجربة وضع
أولوياتك حسب
مصفوفة
الأولويات في
الخانات الفارغة
كما تم شرحها
بالسابق

عاجل

غير عاجل

عاجل

غير عاجل



قم بتجربة وضع
أولوياتك حسب
مصفوفة
الأولويات في
الخانات الفارغة
كما تم شرحها
بالسابق

عاجل

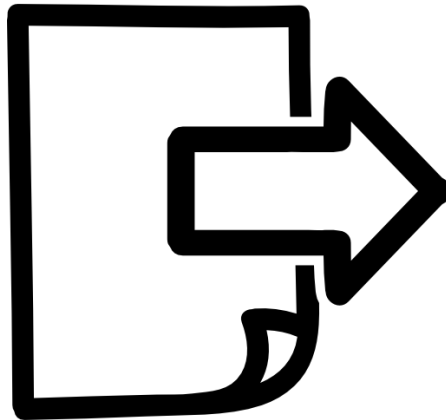
غير عاجل



إِصْنَعْ وَقْتَكَ

يتم قضاء معظم وقتنا بشكل افتراضي، ونتمنى جميعًا المزيد من الساعات الإضافية في يومنا. نحن جميعًا نكافح لتخصيص الوقت لما هو مهم، هنا سنساعدك في تنظيم الأولويات وممارسة عادات تساهم في استغلال الوقت بشكل جيد ومفيد

في الصفحة التالية سوف تجد/ين بعض التكتيكات التي
ستساعدك بإستغلال وقتك بأفضل طريقة ممكنة
ما عليك سوى قراءتها وتطبيقها





برأيك ما هي العادات التي تجعلك تستيقظ
بأكرا؟

كن شخصًا صباحيًا
إذا لم تتمكن من تخصيص وقت
لتسليط الضوء الخاص بك في
منتصف النهار ، فيمكنك محاولة
إنشاء بعض المساحة في الصباح
الباكر وهو وقت رائع لإنجاز الكثير
وبتركيز أكبر



هل قمت/ي مؤخرًا بقول "لا" لالتزام معين؟
وكيف كانت هذه التجربة على وقتك؟

ما عليك سوى قول "لا"
أفضل طريقة للخروج من الالتزامات
ذات الأولوية المنخفضة هي عدم
قبولها في المقام الأول لذا ما
عليك سوى قول "لا"



ماهي أهم التطبيقات التي تُحبذ إبقاء
اشعاراتها على هاتفك؟

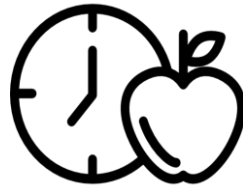
إيقاف الإشعارات

قم بإيقاف تشغيل الإشعارات على
أجهزتك التي من حولك ذلك يجعل
تركيزك ينصب على ما أنت منشغل
به من إنجاز مهمة معينة أو أعمال
مستعجلة



كيف تقوم بترتيب غرفة نومك كغرفة للنوم والعمل؟

اجعل غرفة نومك غرفة نوم
وقت النوم سيمثل نهاية عملية
استمرت لساعات لإزالة المنبهات
العقلية تدريجياً والتحول إلى النوم
لذا تجنب أن تجلب عملك لمكان
نومك



كيف تقوم بقضاء استراحة العمل وما هي
المأكولات التي تتناولها؟

خذ فترات راحة حقيقية

من المغربي للغاية التحقق من
Twitter أو Facebook أو أي تطبيق
آخر عند استراحة من العمل لكن
هذا النوع من الاستراحات لا يجدد
دماغك أو يريحه قم بأخذ غفوة و
تناول طعام الغداء

الفكرة

ما رأيك أن تكتب مجموعة أفكار خاصة بمشاريعك الفنية
المستقبلية



.....

.....

.....

.....

.....

.....

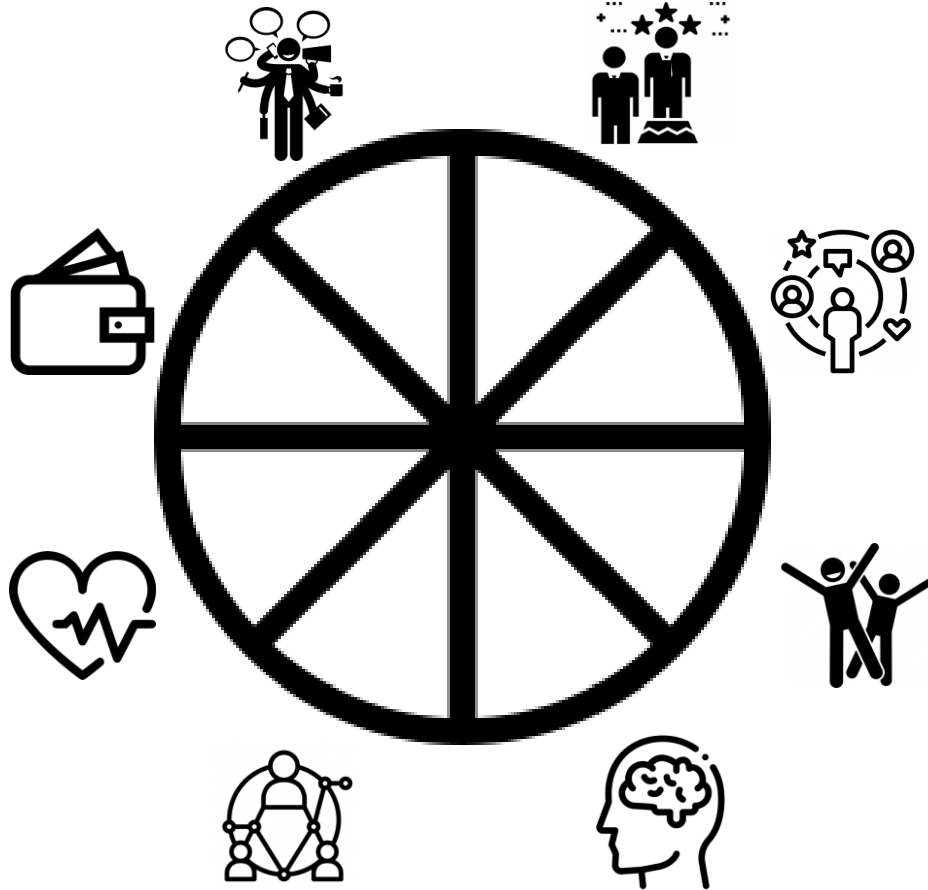
.....

.....

.....

عندما تقوم/ي بعمل فني جديد هل تكمل/يه أو تقف/ي في منتصف الطريق
وتأخذ/ي قرار بعدم الاستمرار به؟ ولماذا؟





عجلة الحياة

تحتوي هذه العجلة على
مجموعة من العناصر التي
تشكل مجتمعة أسلوب ونمط
حياتك وهي :



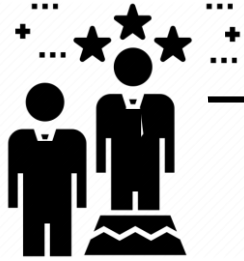
العمل

كل ما يتعلق بالجانب العملي بحياتك.

ما رأيك أن تقيم نسبة الرضى عن هذا الجانب وكيف يمكن تطويرها؟



العمل

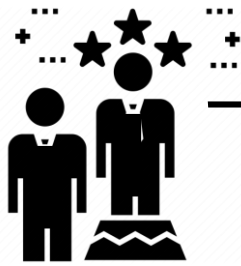


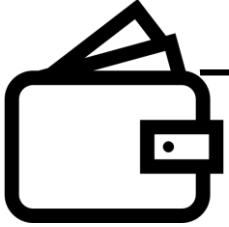
الحياة المهنية

كل ما يتعلق بالجانب المهني (الاحترافي) بحياتك.

ما رأيك أن تقيم نسبة الرضى عن هذا الجانب وكيف يمكن تطويرها؟

الحياة المهنية

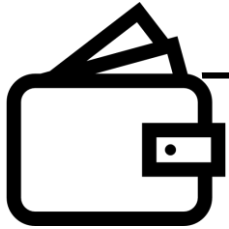




المال

كل ما يتعلق بالجوانب المالية بحياتك من دخل ومصروفات وادخار وغيرها...

ما رأيك أن تقيم نسبة الرضى عن هذا الجانب وكيف يمكن تطويرها؟



العمال

A large, empty rectangular frame defined by a thick black border, intended for drawing or writing. The frame is connected to the wallet icon on the left by a horizontal line and to the word 'العمال' on the right by a vertical line.



الصحة

كل ما يتعلق بوضعك الصحي(الجسدي) والنفسي.

ما رأيك أن تقيم نسبة الرضى عن هذا الجانب وكيف يمكن تطويرها؟



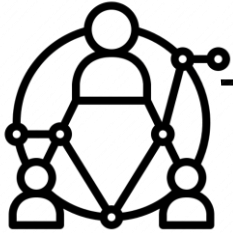
الصحة

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing or drawing, occupying the central and lower portion of the page.



العلاقات

كل ما يتعلق بتقييم علاقاتك مع الآخرين كالعائلة, والأصدقاء وزملاء العمل .
ما رأيك أن تقيم نسبة الرضى عن هذا الجانب وكيف يمكن تطويرها؟



العلاقات





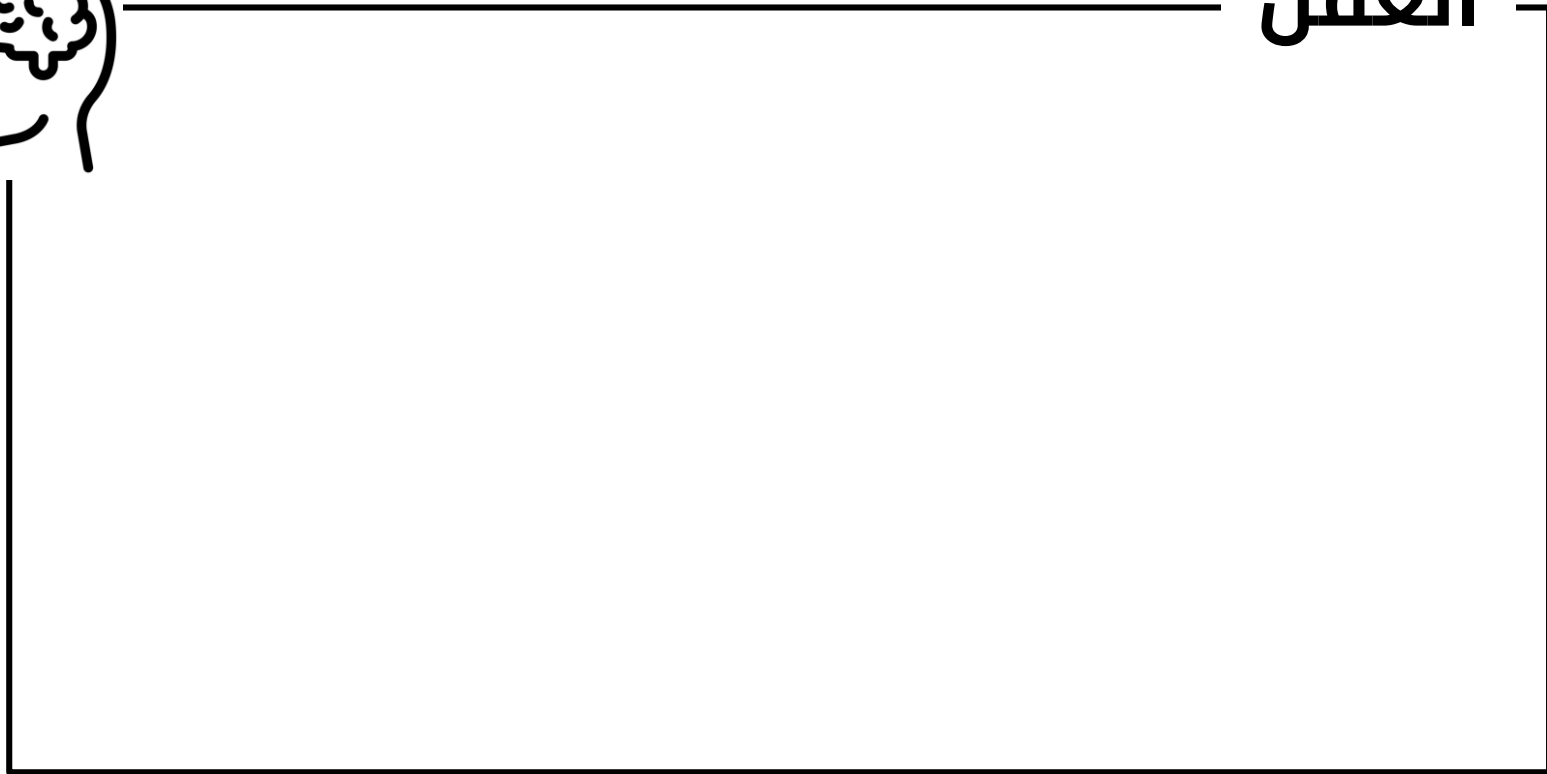
العقل

كل ما يتعلق بالمعرفة أو التغذية العلمية والفكرية.

ما رأيك أن تقيم نسبة الرضى عن هذا الجانب وكيف يمكن تطويرها؟



العقل





المجتمع والعائلة

كل ما يتعلق بالمسؤولية فيما تقدمه نحو المجتمع والعائلة.

ما رأيك أن تقيم نسبة الرضى عن هذا الجانب وكيف يمكن تطويرها؟



المجتمع والعائلة



أوقات المتعة

كل ما يتعلق بالترفيه والأنشطة الشخصية والراحة.

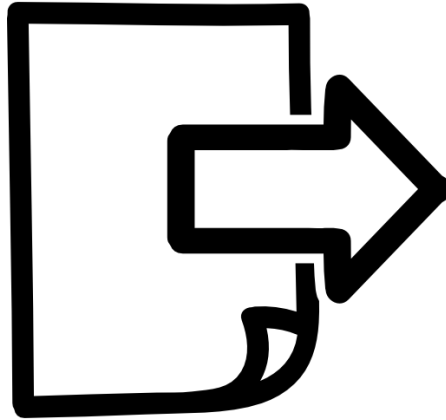
ما رأيك أن تقيم نسبة الرضى عن هذا الجانب وكيف يمكن تطويرها؟



أوقات المتعة

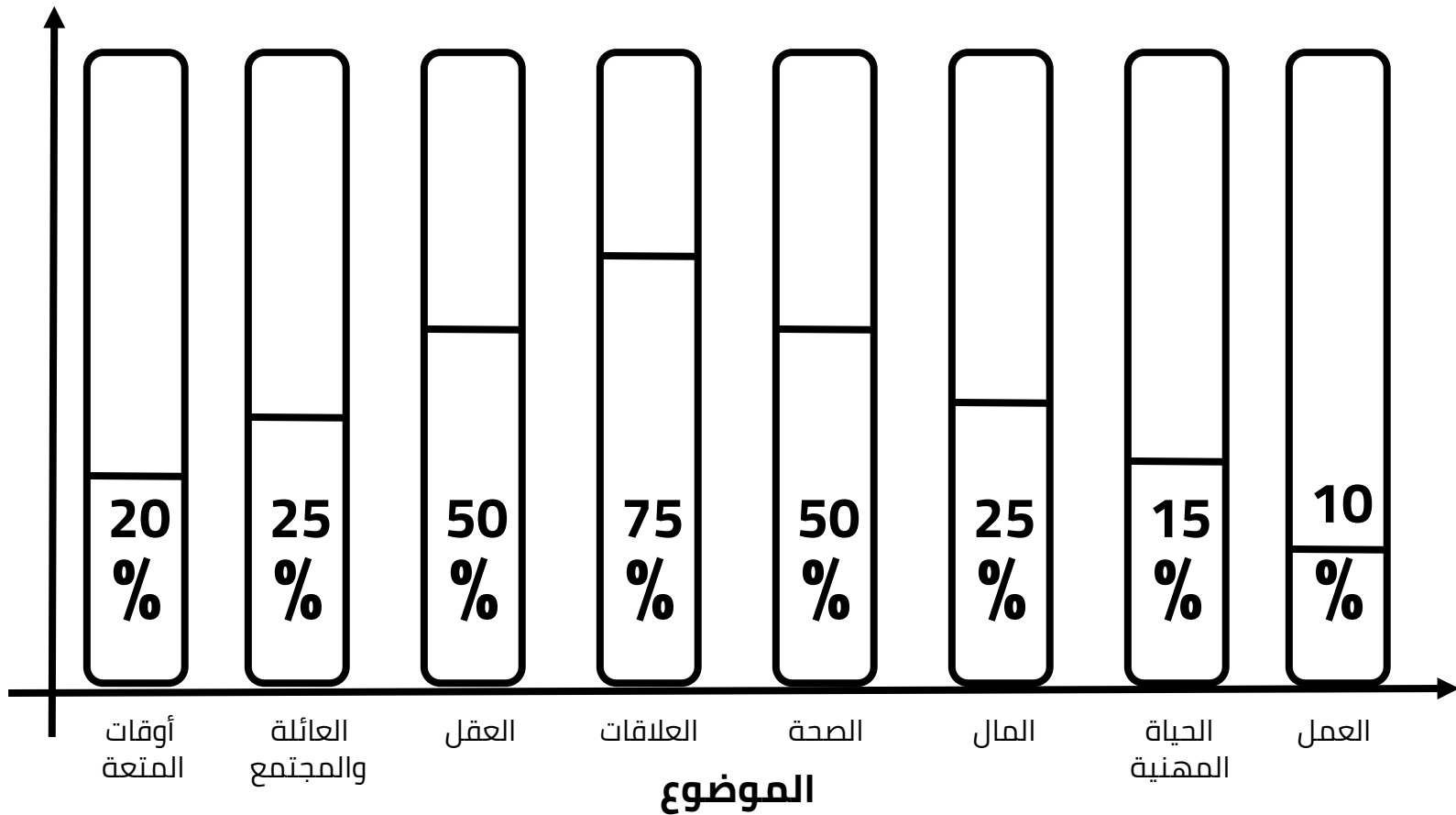
A large empty rectangular box with a black border, intended for writing or drawing.

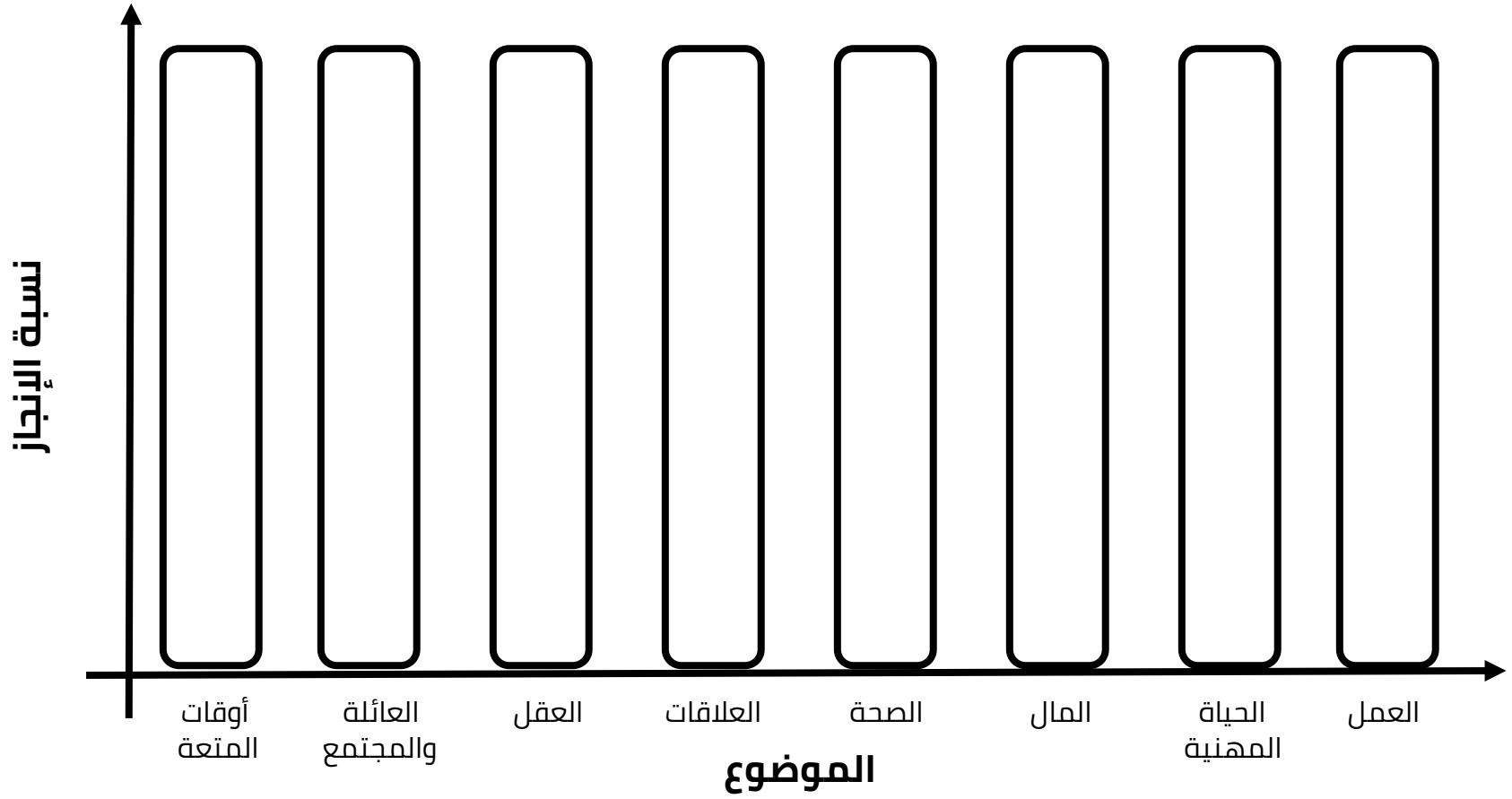
فيما يلي حدد/ي نسبة الإنجاز في مختلف مكونات
عجلة الحياة من منظورك الشخصي والفني



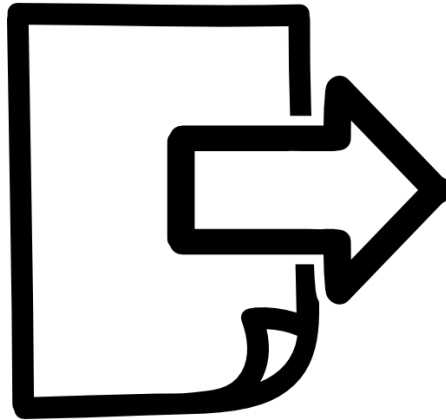


نسبة الإنجاز





في الصفحة التالية سوف تجد/ين جدول يمكن من خلاله ترتيب ووضع أولويات تطوير عجلة الحياة الخاصة بك ما عليك سوى التفكير بها وتعبئتها



8	7	6	5	4	3	2	1	الشهر
								التاريخ
								المعالم (المحطات الرئيسية في رحلتك)
								عجلة الحياة مناطق التركيز
								1: العمل
								2: الحياة المهنية
								3: المال
								4: الصحة
								5: العلاقات
								6: العقل
								7: العائلة والمجتمع
								8: أوقات المتعة

حياتك قصة تكتبها أنت! أنت فقط!

تأخذك إلى أماكن تحبها أو حتى تكرهها
، تلهمك أو تحبطك ، تنير الطريق أو
تعلمه، تقول لنفسك نعم هذا ما أريد ،
أو حتى تتمنى حصول شيء مختلف.

كل يوم تعيشه ليس فقط عبارة عن وقت
تمضيهِ، بل هو ما تقوم به لتجعل حياتك
أفضل لك ولغيرك.

إذا، ماذا تنتظر!، لما لا تعيش حياة كاملة،
وليس نصف حياة...

كل شخص هو مميز
في هذا العالم

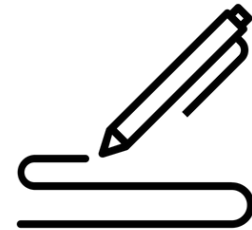
أمسك ورقة وقلم وابدأ بكتابة قصتك حتى اليوم...
لا تفكر كثيراً .

فقط استمتع بتذكر وكتابة اللحظات التي أحدثت
تغيير فيك وأثرت على وجدانك , شغفك و عواطفك.

لا تبخل على نفسك اكتب أي شيء يخطر على بالك

أكتب قصتك

عندما نمتلك قصصنا , نكتب النهاية.
- برين براون



عناصر تساعدك لتكتب قصتك:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| 41. المهارات | 21. الفرص | 1. الشجاعة |
| 42. العمل بروح الفريق | 22. الأفكار الإيجابية | 2. الحلم |
| 43. القدوة | 23. الفشل | 3. الامتنان |
| 44. الأطلاق المهنية | 24. الثقة | 4. المرونة |
| 45. المخاطرة | 25. القفز إلى الأمام | 5. الاصرار |
| 46. خفة الحركة | 26. الاختيارات | 6. التركيز الذهني |
| 47. الإستراتيجية | 27. التحركات الجريئة | 7. الخيال |
| 48. التخطيط | 28. الرؤية | 8. العادات الصغيرة |
| 49. التعاطف | 29. الانجاز | 9. العقلية |
| 50. التركيز | 30. المرح | 10. صناعة الوقت |
| 51. النية | 31. العاطفة | 11. الابتكار |
| 52. الثبات على مبدأ | 32. العمل الشاق | 12. حل المشكلات |
| 53. الدفع إلى الأمام | 33. العمل بذكاء | 13. المغامر |
| 54. المصادقية | 34. النمو | 14. الدافعية |
| 55. القيادة | 35. القيم | 15. الأصدقاء |
| 56. القوة | 36. السلوك | 16. العائلة |
| 57. الضعف | 37. التعلم | 17. إدارة الوقت |
| 58. الأشياء الصغيرة | 38. المشاعر | 18. الفضول |
| 59. الانسجام | 39. القدرة | 19. الالتزام |
| 60. الطقوس | 40. الموهبة | 20. الأمل |
| 61. التواصل والتناغم | | |

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعًا؟

.....
.....
.....
.....

ما الذي تمنيت أن تتحدى بالشجاعة لتقوم
بتنفيذه؟

.....
.....
.....
.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

2. الحلم

ماذا لو كان بإمكانك تحقيق جميع أحلامك؟

.....

.....

.....

.....

.....

كيف تسعى وراء أحلامك حاليًا؟

.....

.....

.....

.....

.....

"أكبر مغامرة يُمكنك
القيام بها، هي أن تعيش
الحياة كما هي في
أحلامك"

أوبرا وينفري

3. الامتحان

ما الذي تشعر بالامتحان من أجله؟

.....
.....
.....
.....
.....

كيف يؤثر عليك شعور الامتحان؟

.....
.....
.....
.....
.....

"ابدأ كل يوم بفكر إيجابي
وقلب ممتن"

روي بينيت

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعًا؟

.....

.....

.....

.....

ما الذي تمنيت أن تتحدى بالشجاعة لتقوم بتنفيذه؟

.....

.....

.....

.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعًا؟

.....

.....

.....

.....

ما الذي تمنيت أن تتحلى بالشجاعة لتقوم بتنفيذه؟

.....

.....

.....

.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعًا؟

.....

.....

.....

.....

ما الذي تمنيت أن تتحدى بالشجاعة لتقوم بتنفيذه؟

.....

.....

.....

.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي تمنيت أن تتحلى بالشجاعة لتقوم بتنفيذه؟

.....

.....

.....

.....

.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي تمنيت أن تتحلى بالشجاعة لتقوم بتنفيذه؟

.....

.....

.....

.....

.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعًا؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي تمنيت أن تتحلى بالشجاعة لتقوم بتنفيذه؟

.....

.....

.....

.....

.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعًا؟

.....

.....

.....

.....

ما الذي تمنيت أن تتحدى بالشجاعة لتقوم بتنفيذه؟

.....

.....

.....

.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

1. الشجاعة

ما الذي يمنعك من أن تكون شجاعًا؟

.....

.....

.....

.....

ما الذي تمنيت أن تتحدى بالشجاعة لتقوم بتنفيذه؟

.....

.....

.....

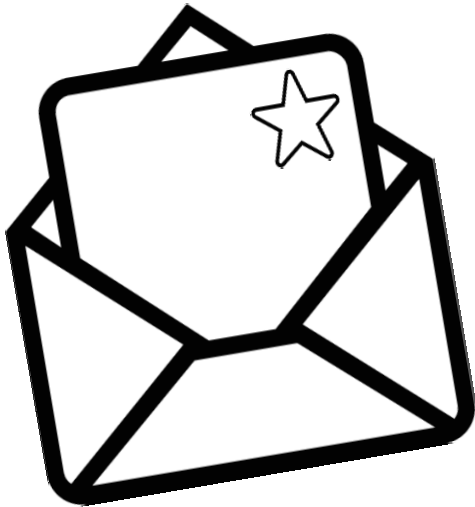
.....

"تعلمت أن الشجاعة لا
تعني غياب الخوف، بل
الانتصار عليه، فالإنسان
الشجاع ليس من لا يشعر
بالخوف، وإنما من ينتصر
عليه "

نيلسون مانديلا

رسالة لي في المستقبل

هذه المساحة لك لكي تكتب رسالة لنفسك بالمستقبل
وتعد نفسك أن تعمل على تطوير عجلة الحياة الخاصة بك.



الرسالة:

عزيزي /عزيزتي...



مساحة خاصة بك للملاحظات:

مساحة خاصة بك للملاحظات:

مساحة خاصة بك للملاحظات:

المساحة



Hikmatculture.org