



كيفية وضع روتين لتفيد صحتك النفسية والسعادة والرفاهية

وضع نظام يومي يمكن أن يحسّن بدرجة كبيرة إحساسك بالأمان والثقة. كما أن معرفة ما يمكن توقعه يسمح لك بإدارة الوقت بفاعلية والإقبال على اليوم بسهولة وارتياح أكبر. مع أنه يتعدّر عليك السيطرة على كل جانب من جوانب الحياة، يمكن لوضع الروتين أن يفيد صحتك النفسية وسعادتك ورفاهيتك أنت ومن حولك، بما يشمل:

- زيادة الاستقلال والتحكم في الحياة
- انخفاض الضغط النفسي بسبب معرفة ما يمكن توقعه والتخطيط وفقًا لذلك
- تحسين إدارة الوقت، مما يسمح بالمزيد من الوقت للتفاعل مع الأفراد والأنشطة التي تستمتع بها
- عادات صحية لتعزيز الاعتناء بالنفس، بما يشمل نومًا أفضل، وتغذية أحسن، والنشاط البدني
- تحسين المهارات التنظيمية
- علاقات اجتماعية أقوى بسبب تقوية القدرة على التنبؤ للثقة

اتبع هذه الخطوات الـ 5 للبدء:

الخطوة 2: ضع جدول المواعيد المحددة

ابدأ بالنظر في جدول مواعيدك الحالي:

- ما الوقت الذي تحتاج للاستيقاظ فيه للذهاب إلى المدرسة أو العمل؟
- متى تشعر بالجوع ويُتاح الوقت لك لتناول الطعام؟
- ما الأنشطة التي تستمتع بها وتريد ضمها إلى روتينك؟
- ما المهام المنزلية التي تحتاج لفعالها خلال الأسبوع؟
- من يعتمدون على مساعدتك لهم ومتى يحتاجون إليها؟
- هل توجد أي التزامات يمكنك إعفاء نفسك منها؟
- ما الأهداف التي تريد إنجازها؟

التركيز على أداء المهام والالتزامات الأساسية. (لا يلزمك عمل حساب كل دقيقة).

الخطوة 1: تفهّم الهدف

ينتظر كثير من الناس لحظة بدء شيء ما، مثل بدء الدراسة أو وظيفة جديدة أو قرارات العام الجديد، ولكن لا توجد حاجة للانتظار. ففي الواقع، ومن خلال قراءة هذه المعلومات، فقد بدأت بالفعل. الهدف يتمثل في وضع روتين يتصف بما يلي:

- البساطة، وبذلك يمكن اتباعه
- الاتساق، وبذلك يكون ذا فاعلية في حياتك اليومية
- المرونة، وبذلك يمكنه مواكبة التغييرات التي تطرأ

الخطوة 3: ترتيب أولوية الواجبات والتفضيلات

ينبغي لك الفصل بين المهام غير القابلة للنقاش (مثل العمل أو الدراسة) وبين الأشياء التي قد ترغب في فعالها، مثل الهوايات.

وبعد ذلك، بالنسبة للواجبات، فكّر في المهام التي يمكن تكليف آخرين بفعالها ومن يمكن إكمالها له.

ما يجب عليك فعله	تفويض فعالها إلى

الواجبات	التفضيلات

الخطوة 5: المراجعة والتعديل حسب الحاجة

تتغير أحداث الحياة وتتبدل الأولويات، ولذلك من الأهمية مراجعة وتعديل روتينك من وقت إلى آخر أو حسب الضرورة.



الخطوة 4: حدد الإجراءات الرئيسية

حدد المهام التي تحتاج إلى إكمالها باتباع الجدول. هذه هي ركائز تصميم روتينك.

نشاط تفاعلي: وضع الروتين

استخدم التقويم أدناه لتفصيل عناصر الروتين. لكل يوم:

- أضيف الواجبات.
- أضيف الأنشطة التي ترغب في فعلها.
- أخبر الآخرين في أسرتك بجدولك، وبذلك يعرف كل شخص ما يمكن توقعه.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#). Aug. 2023.

Optum