ورقة عمل · Student Wyckoff · يومي

يوميات امتنان لمدة 21 يوماً: مسار ذاتي

تاريخ النشر: 2026-10-25

هذه سلسلة أصلية من 21 مدخلاً، وليست تلخيصاً لمنشور ذي عنوان مشابه أو وعداً بتغيير عادة خلال ثلاثة أسابيع بالضبط. يكفي موقف محدد وبضع جمل: ما الذي حدث، ولماذا كان مهماً، وهل تريد الاستجابة له؟ إذا لم يخطر ببالك شيء مناسب فسجّل ذلك بصدق أو تجاوز المدخل.

عدّل الأسئلة وفق حياتك. لا تحتاج إلى الامتنان للأذى أو إنكار التجارب الصعبة أو مقارنة نفسك بمن يملكون أقل. في اليوم السابع والرابع عشر والحادي والعشرين، أعد قراءة المدخلات وابحث عن دعم يتكرر وفعل واحد تريد مواصلته. تشمل السلسلة القابلة للطباعة الصفوف الـ21 كلها مع مساحة للإجابة.

الاسم / المشروع: _____

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

اليوم	الموضوع	سؤال للكتابة	تدويناتي الشخصية
1	الطعام	أي موقف يتعلق بالطعام أريد ملاحظته اليوم؟	
2	مكان	أي مكان كان مهماً لي اليوم، ولماذا؟	
3	الراحة	أي لحظة راحة أريد تذكرها؟	
4	شيء نافع	أي شيء بسيط كان نافعاً اليوم؟	
5	الطبيعة	ما الذي لفت انتباهي في الطبيعة اليوم؟	
6	فرصة للتعلم	أي فرصة لتعلم شيء ظهرت اليوم؟	
7	وقت الفراغ	أي جزء من وقت فراغي كان ذا قيمة لي؟	
8	شرح	شرح مَن ساعدني على فهم شيء؟	
9	اهتمام	أي اهتمام من شخص آخر أريد ملاحظته؟	
10	مهمة مشتركة	أي مهمة أنجزناها معاً اليوم؟	
11	دعم	أي دعم كان مهماً بالنسبة إليّ؟	

اليوم	الموضوع	سؤال للكتابة	تدويناتي الشخصية
12	ملاحظات صادقة	أي ملاحظة صادقة ساعدتني على رؤية شيء؟	
13	خدمة صغيرة	أي خدمة صغيرة من شخص آخر بقيت في ذاكرتي؟	
14	فرصة للمساعدة	أين أتيحت لي فرصة للمساعدة قليلاً؟	
15	فعل ممكن	أي خطوة ممكنة قمت بها اليوم؟	
16	العودة بعد توقف	كيف عدت إلى نشاط بعد توقف؟	
17	ملاحظة حد	أي حد شخصي لاحظته اليوم؟	
18	قبول المساعدة	أي مساعدة استطعت قبولها؟	
19	اختيار مفيد	أي اختيار قمت به كان مفيداً؟	
20	فرصة غير متوقعة	أي فرصة غير متوقعة ظهرت؟	
21	شيء أريد الاحتفاظ به	ما الذي أريد الاحتفاظ به من هذه التجربة للمستقبل؟	

المصادر

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- ?The Open University - What is reflection
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696