# نموذج العناصر الأساسية للمبادرة

اسم المبادرة: ورقة واحدة كل ليلة – عشان تعيش أفضل

## فكرة المبادرة:

مبادرة توعوية مجتمعية تهدف لنشر عادة بسيطة وقوية بين الشباب والطلاب، وهي عادة "كتابة ورقة واحدة كل ليلة"، تحتوي على:
- شيء تعلمته.
- شيء ممتن له.
- شيء تحب تحسّنه بكرة.
الهدف: تحسين التفكير الإيجابي، وزيادة الوعي الذاتي، والتخفيف من التوتر النفسي.

## الأهداف التفصيلية:

1. نشر ثقافة الامتنان والتفكير الإيجابي بين الطلاب والشباب.
2. تقوية مهارة المراجعة الذاتية اليومية.
3. تقليل التوتر وتحسين النوم عن طريق تفريغ الذهن.
4. تعزيز العادات البسيطة طويلة المدى.

## الفئة المستهدفة:

- طلاب الجامعات والمدارس.
- المهتمين بالتطوير الذاتي.
- أي شخص يعاني من التشتت أو التوتر أو الضغط اليومي.

## مبررات المبادرة:

1. ارتفاع معدلات التوتر والضغط النفسي خاصة بين الطلاب.
2. قلة الوعي بأهمية العادات اليومية الصغيرة.
3. الحاجة لممارسة سهلة لا تتطلب وقتًا أو أدوات كثيرة.
4. قلة المبادرات التي تركز على الداخل (التفكير الذاتي) بدل الخارج فقط.

## مؤشرات النجاح:

1. عدد الأشخاص اللي شاركوا في التحدي لمدة أسبوع أو أكثر.
2. تقارير المشاركين حول تأثير العادة على نومهم أو مزاجهم.
3. انتشار هاشتاق أو تحدي إلكتروني للحملة.

## أنشطة المبادرة:

1. إطلاق تحدي على وسائل التواصل تحت وسم #ورقة\_كل\_ليلة.
2. توزيع نوتات أو بطاقات جاهزة مجانًا للكتابة اليومية.
3. عرض تجربة حية في فعالية أو ركن توعوي.

## مراحل المبادرة:

1. تجهيز التصاميم والمحتوى التوعوي.
2. نشر الحملة إلكترونيًا وورقيًا.
3. قياس تفاعل الجمهور بعد 7 أيام و21 يومًا.

## مدة المبادرة:

3 أسابيع (مع متابعة إلكترونية أسبوعية)

## القيمة المضافة:

1. تحسين الصحة النفسية والراحة الذهنية.
2. نشر عادة صغيرة لها أثر كبير مع مرور الوقت.
3. رفع مستوى الوعي الذاتي في بيئة جامعية.

## متطلبات التنفيذ:

1. تصميم بطاقات "ورقة كل ليلة".
2. طابعة أو دعم من الجهة المنظمة.
3. حسابات تواصل اجتماعي لدعم التحدي.

## فريق المبادرة:

1. طلال خالد العنزي – قائد المبادرة.
2. طالب تصميم أو إعلام – لتصميم البطاقات.
3. طالب علم نفس أو تطوير ذاتي – للدعم التوعوي.

## التكلفة التقديرية:

300 – 500 ريال (طباعة، تصميم، توزيعات بسيطة)

## مصادر التمويل:

1. دعم طلابي من النادي أو العمادة.
2. مساهمة رمزية من أعضاء الفريق.
3. رعاية من مكتبة أو جهة داعمة.

## أفكار تسويقية:

1. فيديو قصير لشخص يكتب ورقته قبل النوم.
2. تحدي 7 أيام في إنستقرام أو تيك توك.
3. بوستر جذاب بكلمة “وش كتبت الليلة؟”

## المخرج النهائي:

عادة إيجابية تنتشر بين المجتمع الجامعي وتؤثر في النفس والسلوك بشكل كبير، مع نموذج توعوي قابل للتكرار في أي مكان.

اسم الطالب: طلال خالد العنزي