



معهد رؤية الخليج العالي للتدريب
GULF VISION HIGHER TRAINING INSTITUTE
تحت إشراف المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني

التخطيط الاستراتيجي

د. الرفاعي الطيب حاج الإمام

نيوهورايزن
مراكز لتدريب الكمبيوتر

استراتيجيات التخطيط

- أختبر نفسك.
- حدد نقاط قوتك
- حدد نقاط ضعفك
- عدد الفرص وتستمر الرياضة العقلية
- عدد التحديات
- قارن بين قوائمك
- اعرف ما تريد عمله
- طور الغايات والأهداف
- غايات الحياة الخمس الرئيسة
- ضع معاييرك
- وضح خطتك
- كيف تدير وقتك...؟
- الجدول الزمني

دليل الشخص الناجح لعملية التخطيط الشخصي للحياة

- التخطيط الشخصي
- لماذا لا يخطط كثير من الناس؟
- خطوات التخطيط الشخصي
- فوائد التخطيط

مهارات النجاح الشخصي

- ما هو النجاح؟
- أهمية النجاح.
- مهارات النجاح.
- مهارة الدافعية والإنجاز.
- مهارة حلّ المشكلات.
- مهارة ادارة الوقت.
- ١٢ هدف في الحياة لتحقيق النجاح الشخصي.

الاهداف الشخصية و انجازها

- مقدمة (هدفنا ف الحياة)
- لماذا علينا تحديد أهدافنا؟
- ابدأ بلا تسويق
- استعن بالآخرين والوسائل (الوسائط)
- أصر ولا تتراجع (الحزم)
- كافي نفسك (الراحة)
- تقييم وتقويم منجزاتك (القياس)
- نصائح لتحافظ على حماسك وتركيزك
- لتنجز أهدافك

الهدف العام



تدريب المشاركين على كيفية وضع تصور كامل وشامل لأي مشروع تفكر القيام به، ابتداء من صياغة الفكرة وكتابتها ووضع خطة عمل لإنجازها، وحتى لحظة الاحتفال بالنجاحات، وكيف ستكون مشاعرك في تلك اللحظة، مع تحديد المكاسب المادية والمعنوية والنفسية التي ستشعر بها لحظة تحقيق النجاح.

الأهداف التفصيلية



- التعرف على ماهية التخطيط الشخصي.
- توضيح لماذا لا يخطط كثير من الناس؟
- اكتشاف خطوات التخطيط الشخصي.
- الاطلاع على فوائد التخطيط.
- اكتشاف استراتيجيات التخطيط.
- اكتشاف ماهية الطاقة الإيجابية.
- التعرف على فوائد الطاقة الايجابية للإنسان وأهميتها.
- التمكن من جذب الطاقة الإيجابية للحياة.
- التعرف على السلوك اللازم لرفع الطاقة الايجابية.

الأهداف التفصيلية



- اكتشاف الطرق اللازمة لتوليد الطاقة الإيجابية في داخلك.
- اكتشاف ماهية النجاح الشخصي.
- التعرف على ما يميز الشخص النجاح وأهم صفاته.
- إبراز أهمية النجاح الشخصي.
- الاطلاع على مهارات النجاح المختلفة.
- اكتشاف ماهية مهارة الدافعية والانجاز.
- التعرف على مهارة حل المشكلات وأهم استراتيجياته.
- اكتساب مهارات إدارة الوقت كمدخل للنجاح الشخصي.
- التعرف على الأهداف التي يمكن من خلالها تحقيق النجاح الشخصي.

Let's start with the program

LET'S GO!



A hand is shown placing a wooden block onto a path of other wooden blocks on a dark, textured wooden surface. In the background, a white silhouette of a person is walking along the path. The scene is framed by a blue and white curved border.

دليل الشخص
الناجح لعملية
التخطيط الشخصي
للحياة

تخيل أنك في مدينة جديدة، أول مرة تطأ قدماك أرضها وتسير فيها محاولاً الوصول إلى نقطة في نهايتها، قد تصل لهذه النقطة بعد ساعة أو ساعتين أو قد يكلف الأمر طوال اليوم، فيما أنك لو استخدمت خريطة المدينة منذ البداية وأحسن قراءتها لوفرت عليك الجهد والوقت وتوتر الأعصاب، قد تشبه الحياة التي نعيشها تلك المدين



فهي بها الكثير من المطبات وإشارات المرور والحوادث والفشل والنجاح والمنحنيات والمرتفعات والتحديات، ولكن قد تختلف الحياة عن المدينة في أنك لن تجد من يعطيك خارطة جاهزة ويقول لك: اتبع تلك الخريطة لتصل للنهاية

ما هو التخطيط؟



هو وضع خطة لمواجهة احتمالات المستقبل وتحقيق الأهداف المنشودة، أو بتعريف آخر، هو رسم خريطة الطريق الذي تريد أن تسلكه في هذه الدنيا، وما تريد أن تصل عليه سواء في الدنيا أو في الآخرة.

وحتى يكون هذا التخطيط ناجحاً يجب أن تتأكد أن عقلك وجسدك وروحك يعملون بشكل تعاوني مع بعضهم بعضاً؛ لتحصل على الاتزان المطلوب، وعليك ان تخطط لكل منهم بشكل مناسب.



يجمع التخطيط
الشخصي بين كلاً
من الخبرة والمهارة
والمعرفة

يساعد الشخص
في تحديد الصورة
المستقبلية لحياته بما في
ذلك المخاطر والمشاكل
التي قد يواجهها

مزايا

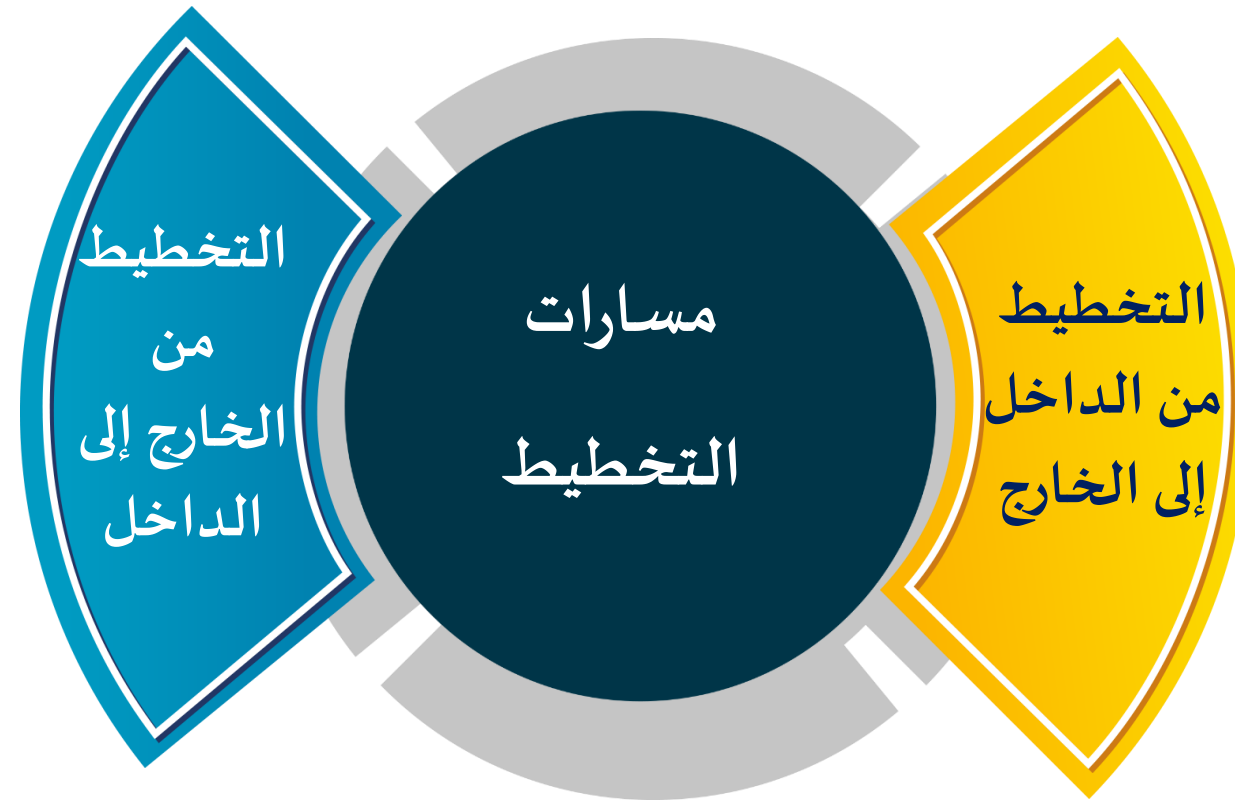
يساعدك أيضاً
بشكل كبير في
الوصول إلى محطات
ناجحة في حياتك

كما أنه هو طريقة
العقلانية والمنتظمة
لإتخاذ القرارات
والقدرة على حل
المشاكل بسهولة
وبطريقه علميه

التخطيط

يجعل التخطيط
الشخصي الشخص
يتحكم في المستقبل
الخاص به بشكل
قوي

كما أنه يساعدك
في معرفة فرص
النجاح ومصادر
الخطر التي قد
تواجه الفرد



لماذا يفشل التخطيط الشخصي في بعض الأحيان؟



١ التقدير الخاطئ



يحدث في العديد من الأشياء، بدايةً من قناعة الشخص بأشياء موجودة لديه، أو تقديره لعنصر ما بشكل مبالغ فيه عن الموجود في الواقع، أو تقديره لعنصر أقل من الموجود في الواقع. وبالتالي عند التنفيذ يفاجأ بأنه أخطأ في التقدير.

٢ الابتعاد عن المنطقية



أثناء التخطيط الشخصي وبالتحديد في تقدير الظروف الموجودة في الواقع نضع لأهدافنا وقتاً قليلاً لا يمكننا من فعل شيء، ونكون في وقتها على قناعة تامة بأننا اخترنا الصحيح لذلك! أو مثلاً لا نضع في الذهن كل الأشياء التي نفعها في حياتنا.

عدم تحويل الخطة إلى الواقع



أشهر الأسباب التي تواجه الجميع. فنحن قد نكون بارعين جدا في الكتابة والتخطيط النظري، لك نطبق شيئاً من الأساس في حياتنا، ويظل ما كتبناه موجود على الأوراق دون تنفيذ.



لماذا لا يخطط كثير من الناس؟

يظن البعض أن التخطيط يتطلب وقتا ثميناً
من الأفضل أن نقضيه في إنجاز الأمور

الافتقار إلى معرفة التخطيط

لماذا
لا يخطط كثير
من الناس؟



الافتقار إلى الثقة والاعتقاد أن التخطيط
هو شيء خاص برجال الأعمال

الاعتماد على الظنون والأفكار وطول

حب التفلت من التزامات التخطيط



الدليل على أن التخطيط له جدوى عظيمة في حياة

الإنسان، ففي العقد الخامس من القرن العشرين، أخذ فريق للأبحاث السلوكية من كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد عينة عشوائية عددها ١٠٠ فرد من طلاب السنة النهائية.

لاحظ الباحثون أن عشرة طلاب فقط من مجموع المائة وضعوا أهدافا محددة وفضلوها كتابة.

بعد مرور عشر سنوات قام فريق الأبحاث نفسه بزيارات متابعة لكامل أفراد العينة، واتضح لهم أن ما يملكه الأشخاص العشرة الذين حددوا أهدافهم كتابة يعادل ٩٦ في المائة من إجمالي الثروة التي يملكها المائة.





قد يترأى لك - بناء على هذا العرض - أن الفوائد المترتبة على التخطيط عظيمة جداً بحيث يصعب تصديقها. ولكن ما أن تبدأ ستجد أن التخطيط يصلح لكل شيء يستخدم فيه. إذ فيه العلاج الكامن للعديد من منقصات و مكدرات الحياة، ولكن عند ممارسة التخطيط هناك بعض نواحي النقص التي ينبغي أن تنتبه إليها في كافة الأحوال.

A hand is shown placing a wooden block on a path of blocks that leads to a silhouette of a person walking on a wooden surface. The scene is set on a rustic wooden background. The path of blocks starts from the bottom left and goes towards the top right, ending at a silhouette of a person walking. A hand is shown placing a block on the path. The overall image is framed by a blue and white graphic design.

استراتيجيات للتخطيط

اختبر نفسك

أجب عن كل الأسئلة التي تدور حول مهاراتك،
سيساعدك هذا بالتأكيد على تطوير صورة واضحة
للوضع الذي أنت فيه الآن وما تريد فعله مستقبلاً

انظر دليل المتدرب



حدد نقاط قوتك

هذا التمرين سيساعدك على البدء
في تطوير خططك المستقبلية

انظر دليل المتدرب



حدد نقاط ضعفك

هذا التمرين يماثل في أهميته التمرين السابق،
ولذلك ينبغي عليك أن توليه قدراً كافياً من التفكير

انظر دليل المتدرب





عدد الفرص وتستمر الرياضة والعقلية

عدد الفرص وتستمر الرياضة والعقلية

في المساحة المخصصة، اذكر أي فكرة أو وضع أو ظرف
يمكنك الاعتقاد بأنه يحسن من فرصتك في تحقيق النجاح

انظر دليل المتدرب



في المساحة المخصصة، اذكر أي شيء يمكنك الاعتقاد بأنه قد يبدد مجهوداتك أو يبطئ سرعة تقدمك أو يؤدي إلى انحراف خط سيرك أو يحول بينك وبين النجاح المنشود

انظر دليل المتدرب



أمامك الآن أربع قوائم تتضمن ما نراه نقاط قوة ونقاط ضعف وفرصا وتحديات. والخطوة التالية هي دمج بنود ومحتويات تلك القوائم بطريقة تساعدك على تخطيط مستقبلك، وتحقيق أحلامك في النجاح **استخدم**

الجدول أدناه كدليل

انظر دليل المتدرب

التحديات	الفرص	
ب	أ	نقاط قوة
د	ج	نقاط الضعف

!!!
???



أخضع كل واحدة من أفكارك للدراسة الجدية وأعطها ما تستحق من اعتبار، لأن ما يصاحب هذه العملية قد يكون عنصراً عالي الإنتاجية، اتبع حدسك، ولكن لا تجعله يطفئ على عملية صنع القرار الموضوعية

مارس قدراً قليلاً من التأمل سعيًا وراء أفكار جديدة تأتي في لحظات التجلي عبر ما يسمى بعملية (العصف الفكري)، وسجل كل قوة مولدة للنجاح والفرصة الناتجة، بغض النظر عما قد تبدو عليه أول وهلة أو تتبادر للذهن بأنها بعيدة المنال

**إن لم تكن تعلم إلى أين أنت ذاهب،
فسينتهي بك المطاف إلى مكان لا تعرفه**

اعرف ما تريد عمله

وإذا كانت أفكارك الجديدة غير صالحة، فاطرحها جانباً،
وافتح عقلك تارة أخرى لتوليد أفكار جديدة مرة بعد أخرى

انظر دليل المتدرب



للأنشطة المراد إكمالها
خلال فترات زمنية محددة
وغايتك قد تكون رغبتك
في إنقاص وزنك بقدر غير
محدد الأرتال، وعندها
سيكون هدفك هو أن تبدأ
اليوم من أجل فقدان سبعة
أرطال خلال فترة ثلاثة
أسابيع مثلاً

الغايات هي بيانات
مثالية، طويلة المدى،
وعريضة لما هو مؤمل
إنجازه، أما الأهداف
فهي بيانات واضحة
وموجزة

تمثل الغايات والأهداف
درجات السلم التي تقود
إلى النجاح والقواعد
التي يركز عليها التخطيط
بأكمله وبدونها ستكون
الفرصة أمام تحقيق آمالك
في مستقبل سعيد وزاهر
ضيقة وحرجة

كما ينبغي أن تمثل
أشياء تريدها فعلا،
ولك الرغبة في العمل
من أجلها. وهي قد تكون
إيجابية أو سلبية، وقد
تقود خطاك نحو شيء
ما أو بعيداً عنه

ينبغي أن تكون
الغايات والأهداف
واقعية، وقابلة
للتحقيق، ومثيرة
للتحدي، وقابلة
للقياس

الأهداف عادة تقاس
بتحديد كمي للحجم والمدة
والعدد، وذلك يجعل من
السهل القول إنك قد
حققت الأهداف
أو لم تحققها بعد

فكر للحظة واذكر خمس غايات رئيسية لحياتك تود تحقيقها في المستقبل القريب والبعيد ولكل غاية اذكر أكبر عدد من الأهداف المحددة التي تعتقد أنها مناسبة.

انظر دليل المتدرب



بما أن الحياة متحركة
ومتذبذبة ودائمة
التغير، ينبغي أن تكون
الغايات والأهداف
مرنة، وإلا فلن تكون
ذات فائدة كبيرة
وإن لم يتم تجديدها
من وقت لآخر،
فسيتجاوزها الزمن
بسرعة وتفقد أهميتها

كذلك إن اتضح لك
أن الغاية غير ممكنة
التحقيق فاتركها وضع
أخرى أكثر واقعية
وإن بدت غاية ما
سهلة المنال لحد كبير،
فانظر إلى أعلى واسع
طلباً لما هو أكبر
وأسمى

وتمثل المراحل
محطات تتوقف
عندها من وقت لآخر
أثناء صعودك صوب
أهدافك فإن كانت
المسافات الفاصلة
بين تلك المراحل
قصيرة، بسرعة واحدة
بعد الأخرى

أسلوب كهذا سيرفع
من روحك المعنوية
ويمنحك شعوراً كبيراً
بالإنجاز ويشحنك
بالحماس الذي
تحتاجه
من أجل بلوغ غايتك
النهائية

ليس من السهل تحديد مدى نجاحك في تلبية غاياتك وأهدافك، ما لم يكن لديك بعض المعايير القياسية التي يمكنك إسناد قراراتك إليها.

فالغايات والأهداف ينبغي أن تكون محددة لأقصى ما يمكن، ودون أي غموض أو تعقيد. فإن كنت تتبع حمية غذائية فعليك أن تحدد عدد الأبطال التي ترغب في التخلص منها.

وإن كنت تحاول الفراغ من مشروع متعلق بالعمل، فعليك أن تعرف حجم العمل الذي يجب عليك إكماله عند بلوغ ما ترمي إليه تماماً.

تجنب المبالغات والاعتقادات الخاطئة والمصطلحات المثالية والإفراط في تبسيط الأمور، والآراء التي هي عرضة للتغير، والكلمات التي تحمل أكثر من معناها أو أدنى منة، والمصطلحات ذات المعاني الفضفاضة.

ضع معاييرك

خذ واحدة من الغايات التي حددتها على قائمتك، واكتبها
هذه المرة بتحديد أكثر في المساحة المخصصة أدناه، ثم
أضف الأهداف والمراحل المعينة للتقديم.

انظر دليل المتدرب



- حدد الخطوات الرئيسية الواجب عليك اتخاذها من أجل بلوغ غايتك المحددة.
- حدد كيفية تسلسلها حتى يسهل اتباعها.
- تجنب التداخل والتناقض والتكرار، واسلك أقصر الطرق عندما تتبينها.
- تأكد من أنك تحتفظ بخطة للطوارئ جاهزة للتدخل في حال حدوث أي خطأ.
- اذكر أي معايير للأداء ستستخدم في تحديد ما تصل إليه من أهداف.
- ضع حساباً للأمور المختلفة مثل الوزن المفقود والمعرفة المكتسبة والترقيات المحققة أو زيادة الراتب التي اعتمدت.
- حدد توقعاتك مبكراً، ولكن كن مستعداً لمراجعتها إن تغيرت أوضاعك.

الوقت يمنح خططك مقومات الحياة فهو الذي يبلغك متى يجب القيام ببعض الأمور، ومتى يكون الوقت متأخراً جداً للقيام بغيرها.



قم بإدارة الوقت تماماً كما تدير المال.



تتبع أثر ما تستخدم، ووازن التقويم تماماً كما توازن دفتر شيكاتك، اعرف ما يمكنك عمله خلال فترة زمنية محددة.



خصص الوقت الأساس للمهمة ذات الأهمية الفعلية.



تمسك بجدول زمني محكم للحيلولة دون التسيب والتسويق والمماطلة في الأداء.



حدد مجهوداتك فيما يتوفر لك من وقت ورتب سبل زيادة إنتاجيتك



يجب أن تكون المواعيد المقررة للفراغ من الأعمال محددة بدقة، ولكن مع شيء من المرونة واعلم أن تداخل المواعيد الطموحة قد يحفزك على بذل مجهودات عظيمة



ضع جداول للأنشطة والأحداث على فترات زمنية مختلفة، لأنه ما من شيء يكتمل حدوثه دفعة واحدة



حدد تواريخ معينة (أيام، أسابيع، شهور، أو سنوات)، لبلوغ المراحل المعينة من التقدم وتحقيق الأهداف المحددة أيضا



كلما قصر مدى النجاح الذي يمكنك تحقيقه، زادت قدرتك على التحكم في مجمل عملية التخطيط. لذلك قم بتطوير عدد كبير جداً من الأهداف اليومية حيث تكون الفرصة في النجاح جيدة



كما يقول
ليو هو سير:

By the yard, it is hard, by the inch it is a cinch

معنى ذلك أن تحقيق الأهداف الصغيرة أسرع وأهون على النفس
من تحقيق الأهداف الكبيرة -ركز على النجاحات الصغيرة المتتالية
وابن عليها نجاحاتك الأكبر التي توصلك إلى غاياتك البعيدة

ارجع إلى الأهداف والمراحل التي أوردتها في قائمة التمرين السابق (حدد معايير)، وفي المساحة المخصصة أدناه، قم بإعداد جدول زمني لها، مع إضافة أكبر عدد ممكن من أهداف المدى القصير

انظر دليل المتدرب





الاهداف
الشخصية
وانجازها

لماذا نحيا؟ وما المغزى من حياتنا؟ قد نفشل في حياتنا،
لكنّ السؤال الأهم... كيف الطّريقُ إلى النّجاح؟ إن
الطريق الأمثل للنجاح هو وضع الأهداف والسّعي
لتحقيقها، والسؤال الذي علينا الإجابة عنه أولاً



ما هو الهدف؟



الهدف هو الدّافع الأقوى للمضيّ قُدماً نحو الأمام، وعدم الاستسلام للمعوّقات والظّروف المحيطة، فهو سبيل النّجاة من الفشل، ولكي نحصد النّجاح لا بدّ لنا من وضع أهدافٍ مُحدّدة، ولا يكون ذلك إلا ببعض التّخطيط

١ العمل سوف يكون قاسياً لكي نصل إلى الهدف وعلينا معرفة ذلك جيداً وبذل الجهد المناسب

٢ علينا وبشدة أن نعرف هدفنا في الحياة، حتى وإن لم يكن واضحاً في هذه اللحظة

٣ إن الوصول إلى الهدف صعبٌ ولكنه ليس مستحيلاً

٤ الهدفُ سوف يخلقُ لنا الكثير من الأمور الإيجابية في حياتنا، والتي علينا تجربتها وتطبيقها

٥ إيجاد الهدف يعطينا القوة لكي نغيّر من طريقتنا في الحياة

وأن نضع نُصب
أعيُننا النقاط
التّالية:

يجبُ ألا ننسى جعل
الهدف منطقياً ومنتاسباً
مع قدراتنا وطاقاتنا
وإمكاناتنا، فبإيماننا
بإمكانية وصولنا للهدف
لن نجد اليأس طريقه
إلينا، ولن نعرف المُستحيل

بالتأكيد مع مُرورِ
الزّمن قد نُجري بعض
التّعديلات على خُطتنا
فيما يتناسب مع سُرعة
إنجاز المهام وإتباع
الطرق الأبسط لتحقيق
الهدف

لكي نحدّد أهدافنا علينا
البدء بكتابتها على
الورق، ووضع خطة
عملٍ مُحكمةٍ، بالإضافة
لجدولٍ زمنيّ لإنجاز
المهام الواحدة تلو
الأخرى حتّى النّهاية

إذا لم نشعر بأهدافنا، فسنكون ضائعين، لأنّ الهدف يقومُ طريق النّجاح

من غير المنطقيّ أن نحقق النّجاح ولم نضع هدفاً نُصب أعيننا، لأنّ النّجاح هو لحظة تحقيق الهدف

إنّ الهدف من أهمّ خطوات النّجاح وأكثرها دقّةً، لذا فعلينا التّفكير مليّاً في أهدافنا لتتعرّف الطّريق الذي سيقودنا إلى النّجاح في الحياة

لكي ننجح علينا الإيمان بأنّ أيّ شيءٍ نريدُ الحصول عليه وبشدةٍ، فبالتأكيد هو شيءٌ يستحقُّ العناية لتحقيقه

الهدف هو الطّريقُ نحو النّجاح، لكنّه يحتاجُ العملِ الجاد وبذل الجُهد والوقت

يقول علماء
تطوير الذات

لماذا علينا تحديد أهدافنا؟

كي تضع أهدافك عليك أولاً أن تعرف الشيء الذي تريد تحقيقه، ومن ثم أن تلتزم به. ضَع أهدافاً ذكية ومحددة، قابلة

للقياس ومُحفّزة، بالإضافة إلى كونها قابلة للتحقيق ومُحددة بزمان معين

ومن ثمّ اكتبها على ورقة لتجعلها تبدو واقعية إلى حدٍ ما. ثمّ ضع الخطوات التي ينبغي عليك القيام بها لتحقيق هدفك،

ثمّ اشطب كلّ خطوة بعد تنفيذك لها

يشعر الكثيرون وكأنّهم بلا هدفٍ في الحياة، فعلى الرغم من أنّهم يعملون بجدّ، يبدو كأنّهم لا يحققون أيّ شيءٍ جدير

بالاهتمام

والسبب الرئيس لهذا الشعور هو أنّهم لم ينفقوا الوقت الكافي للتفكير بالأشياء التي يريدونها من هذه الحياة،

ولم يضعوا لأنفسهم أهدافاً أساسية

إنّ تحديد الأهداف هي طريقة جبارة للتفكير في مستقبل مثالي، ولتحفّز نفسك على تحويل نظرتك للمستقبل

إلى حقيقة



لماذا علينا تحديد أهدافنا؟



إنّ الرياضيين المشاهير ورواد الأعمال الناجحين وأصحاب الإنجازات في مختلف المجالات، جميعهم وضعوا الأهداف لأنفسهم فتحدد الأهداف يعطيك الرؤية على المدى البعيد ويمنحك الدافع على المدى القريب



فهو يركّز لديك اكتساب المعرفة ويساعدك على تنظيم وقتك ومصادرك بحيث يصبح بإمكانك تحقيق الاستفادة القصوى من حياتك



بوضعك أهدافاً ذكية واضحة المعالم ستتذوق طعم الإنجاز والفخر الذي ستحققه لك هذه الأهداف، وستلمس تقدماً ملحوظاً في الأشياء التي كنت تراها في السابق بلا جدوى



وستزيد أيضاً ثقتك بنفسك، وذلك بتعرّفك على قدراتك وكفاءتك من خلال تحقيق الأهداف التي قمت بوضعها



ابدأ بتحديد أهدافك الشخصية:

بإمكانك وضع أهدافك الشخصية على مجموعة من المراحل:

المرحلة الأولى

إنشاء الصورة الكبيرة الخاصة بك، والتي تمثل ما تودُّ القيام به في حياتك (خلال السنوات العشر القادمة أو أكثر)، وتحديد الأهداف التي تسعى لتحقيقها على نطاق واسع

المرحلة الثانية

تقسيم هذه الأهداف الكبيرة إلى أهداف أصغر (جزئية)

المرحلة الثالثة

المرحلة الأخيرة، أنك حاملًا تضع خطتك، تشرع بالعمل عليها لتحقيق هذه الأهداف

لهذا السبب سنبدأ عملية تحديد الأهداف بتسليط الضوء على أهدافك الحياتية.
ومن ثمّ التعامل مع الأمور التي بإمكانك العمل عليها لخمس سنوات من الآن، ثمّ للسنة
القادمة، وللشهر القادم، فالأسبوع القادم، فاليوم، لتبدأ التحرك نحو تحقيقها



الخطوة الأولى

وضع أهدافك الحياتية



إنّ الخطوة الأولى لتحديد الأهداف الشخصية (أو الأهداف الكبيرة المدى البعيد في المستقبل) هي أن تعرف ماذا تريد أن تحقق في حياتك حيث أنّ وضع أهدافك الحياتية يعطيك نظرة شاملة عن القرارات التي من الممكن أن تتخذها



ولتحصل على تغطية واسعة وشاملة لجميع الجوانب الهامة في حياتك، حاول وضع الأهداف ضمن المجالات التالية **والتي تُعدّ الأهم بالنسبة لك (حيث أنّه بإمكانك وضع مجالات أخرى خاصة بك ضمنها):**



لماذا علينا تحديد أهدافنا؟



اقضِ بعض الوقت في جلسات العصف الذهني في أشياء كهذه، واختر بعدها هدفاً أو اثنين على كل صعيد يعكس جيداً ما تريد القيام به. ثمّ فكّر في ترتيبها من جديد، بحيث يصبح لديك عدد قليل من الأهداف الكبيرة والقابلة للتحقيق والتي بإمكانك التركيز عليها

أثناء قيامك بهذا الأمر، تأكّد من أنّ الأهداف التي قمت بوضعها هي من ضمن الأشياء التي تودُّ تحقيقها فعلاً، وليست تلك التي يريدّها أهلك أو عائلتك أو التي يريدّها مُديرك



الخطوة الثانية

لماذا علينا تحديد أهدافنا؟

تحديد أهداف أصغر



حالماتضع أهدافك الحياتية، قم بوضع خطة لتحقيق الأهداف الصغيرة خلال السنوات الخمس القادمة والتي تحتاج إنجازها إن أردت الوصول إلى خطة حياتك



أنشئ خطة لسنة واحدة ولسته أشهر من الآن، وخطة شهرية بأهداف أصغر تدريجياً والتي عليك الوصول إليها لتحقيق هدف حياتك



كل خطة من هذه الخطط ينبغي أن تكون مبنية على الخطة التي قبلها. ومن ثمّ أنشئ قائمة بالمهام اليومية تحتوي الأشياء التي عليك القيام بها اليوم للتقدم نحو هدف حياتك



في المراحل الأولى قد تقتصر أهدافك الصغيرة على قراءة الكتب وجمع المعلومات حول الأشياء التي عليك تحقيقها لبلوغ أهدافك الكبيرة



كيف تبقى على المسار الصحيح للخطة؟



حالما تقوم بوضع أهدافك الأولى، اجعل العملية مُستمرة من خلال مراجعة قائمة مهامك وتحديثها بشكل يومي وقم كذلك من وقتٍ لآخر بمراجعة الخطط البعيدة المدى، وتعديلها بالشكل الذي يعكس تغييرك للأولويات ويعكس أيضاً التجارب التي

تخوضها



استعن بأهل الفن والخبرات:



+ استعن بالمعلمين وأساتذة الفن والمدرّبين ، فإن الحياة وكذلك النجاح تجارب وخبرات ، فاستعن بأربابها الاختصار الطريق إليها ، وتجاوز ما يمكن تجاوزه من عقباتها، والاستغناء عمّا يمكن الاستغناء عنه من مجهوداتها، لصفه في تحسين وإبداع ما يمكن إبداعه فيها

استعن بالوسائل:



+ لابد من دفع ثمن النجاح ، سواء على صعيد الجهد أو المال أو الوقت ، وهذا يحتاج منا الاستعانة بالوسائل المساعدة على تحقيق أهدافنا ، وما أكثر هذه الوسائل اليوم ، سواء في عالم الأدوات اليدوية والكهربائية والحاسوبية ، والخيرية والمكتبية والقرطاسية ، والاتصالات وأدواتها والخرائط وأنواعها

حسن الإدارة



سلم النجاح حسن الإدارة ، ولهذا لابد لتحقيق أهدافنا من التخلص من لصوص الوقت ، والأعمال غير المهمة التي تشغلنا عن الإنجازات المهمة ، وذلك من خلال تطبيق الجدول التالي

تخلص من	فوض	فعل
اللامبالاة	الزوجة	القراءة والمطالعة
النوم الزائد	الأبناء	تعلم الحاسوب
الهم والتكدر	الأخوة	طباعة الحاسوب
مشاهدة الرائي	الأصدقاء	تعلم لغة أجنبية
الرفاق البطالين	زملاء العمل	رياضة السباحة
ضياع الوقت	فريق العمل	مهارات أخرى

حواسك أعظم وسائلك



لقد سبق أن تكلمنا عن الحواس كأثمن ممتلكات الإنسان ، وأنها ذات قدرات لا حدود لها ، وكل حاسة لدينا تساوي في إمكاناتها ، ما لدى أعظم العباقره والمخترعين والمبدعين ؛ ولهذا يطلب منا أن نعي ونذكر طاقات حواسنا الجباره ، ليصار إلى استثمارها أفضل استثمار ، وتوظيفها أحسن توظيف





استرح
من العناء

مكافأة النجاح



ثق بأنك قادر

إن
لجسدك
عليك حقا



القياس ميزان:

لكل أمر حدود وأركان ، فأخرج خريطة الخطة وقس عليها ما أنجزت ، في المرحلة الأولى وما يليها ، فإن القراءة الأولى للعمل ، مصوّية لكل ما قد يحدث فيه من خلل ، وعندها يمكن التعديل فيه بما يتلاءم مع التخطيط والميزان ، لئلا نصل آخر العمل بلا أركان ، فلا نجد ما تريد ونعاود البدء من جديد



التقويم تكريم

حينما تقويم عملك تثنى عمرك ووقتك ، لئلا تستمر في طريق مسدود ، أو تصل إلى عكس المقصود ، فهذا التقويم تصحح المسار وتقدم لنفسك الأعذار ، وتعديل خطة العمل بما يتناسب مع الهدف والأمل ، وهذا يعتبر عين التكريم



القناعة شجاعة

فاز من وصل إلى إنجاز فلا تهدمن انتصار بانتقاد من وصلته أخبارك ، فإن عيون الحساد حارقة ، وعيون النقاد خارقة ، فلا تلومن نفسك على تقصير ، ولا تتراجع عن خطتك من أجل إرضاء زيد أو عبيد ؛ فإن رضي الناس غاية لا تدرك.



التقويم تكريم

لا تكن كمن نقضت غزلها ، لأن التردد في استكمال العمل قد يكون سببه عدم تعود الانجاز ، وقلة تذوق النجاح ، أو تبعثر الأعمال بغير هدى ولا تخطيط ، فينقضي العمر في إنجاز الصغائر ، والدوران في فلك أهداف الآخرين ، دون صب الجهود في خطة محددة، لتحقيق أغراضك وأهدافك الشخصية.

نصائح لتحافظ على حماسك وتركيزك لتنجز أهدافك



من الطبيعي أن يشعر الإنسان بشيء من الملل والروتين خلال مسيرة تحقيقه للأهداف طويلة الأمد والتي تحتاج إلى سنواتٍ طويلة، ولكن من غير الطبيعي أن يستسلم الإنسان لهذا الملل الذي يجعله يقف في مكانه عاجزاً عن إكمال طريقه للوصول إلى أهدافه، لهذا سنُسلط لك الضوء

نصائح لتحافظ على حماسك وتركيزك لتنجز أهدافك



توجيه العبارات التحفيزية لنفسك

تخيّل وتصوّر أهدافك

التخطيط الجيد

القدرة على تحدي الصعاب

ممارسة الطقوس الإيجابية

فيما يلي لبعض
النصائح المهمة
التي ستساعدك
في الحفاظ على
حماسك وتركيزك
لتنجح في تحقيق
الأهداف طويلة الأمد



مهارات النجاح الشخصي

ما هو النجاح؟

النجاح هو التقدم، أو الصعود، أو النهج، وذلك دون أن يتمّ تحديد الهدف الذي يسعى الفرد للوصول إليه



النجاح هو قدرة الإنسان على فعل ما يستطيع فعله لكي يصل إلى النجاح على المستويات الاجتماعية والفكرية والمادية



النجاح هو قدرة الإنسان على الوصول إلى أهدافه التي يضعها نصب عينيه، وببذل الغالي والنفيس في سبيل الوصول إليها وتحقيقها



النجاح يعتبر ذلك الطريق المفروش بالصعاب، التي يجب أن يسلكه الإنسان، ويتحمل كل ما يواجهه في سبيل تحقيق طموحاته وأمنيته



النجاح هو قدرة الإنسان على مواجهة التحديات والعراقيل التي تقف أمامه، والقدرة على حلها بأساليب لا تعود عليه بالخسارة



يتمتع الفرد الناجح بالعديد من الصفات، وهي:



مقدرته على تحمّل المسؤوليات التي تقع على عاتقه، حيث إنّ الطريق الأساسي، والأوّل لتحمّل الفرد للمسؤولية هو اختيار الوجهة الصحيحة، والتركيز على ما يُمكنه التحكّم فيه في حياته، علماً بأنّ أهدافه تكون في العادة ذات طابع واضح، وواقعي



وهويتهمّ بترتيب أولوياته، خصوصاً إذا حدث تعارض بين هذه الأهداف، وغالباً ما تتمتع الشخصيات الناجحة بالذكاء، والعزيمة



كما أنّها تتمتع بالمرونة، وتحديد نقاط القوة لديها؛ لتعزيزها، وتقويتها، بالإضافة إلى تحديد نقاط ضعفها؛ لمعالجتها،



والأفراد الناجحون ينظرون إلى الحياة، وإلى الآخرين نظرة إيجابية، وهم يدركون أنّه لا يمكنهم النجاح دون مساعدة الآخرين، ممّا يؤدي إلى جعل علاقاتهم الاجتماعية قوية، بحيث تكون مبنية على الاحترام المتبادل

للنجاح في الحياة أهمية كبيرة في حياة الإنسان، يقول الله تعالى: (هو الذي أنشأكم من الأرض واستعمركم فيها) يطلب الله من البشر أن يعمروا الأرض، أي أن يبنوا عليها حضارة مزدهرة وهذا الأمر لا يتحقق إلا بتحقيق النجاح، وبوضع الأهداف



يقول الله تعالى (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه) نحن لا نصل إلى النجاح حتى نتقن الشيء الذي نقوم به، إذاً النجاح ما هو إلا صناعة الإتقان في جميع أدوار حياتك



النجاح هو رسالة الإنسان في الحياة ومن دونه تتحول حياته إلى جحيم لا يطاق، فلم يخلقنا الله لكي نحارب بعضنا البعض، ولا لكي نقتل بعض، أو نسرق بعضنا، خلقنا لكي نهض بمجتمعنا



النجاح يساعد على الانتصار على المشاعر السلبية التي لطالما دمرت أحلام الإنسان على مدار سنين طويلة، فبمجرد أن يتحقق النجاح تتلاشى المشاعر السلبية لتحل مكانها مشاعر أكثر إيجابية وأكثر انفتاحاً



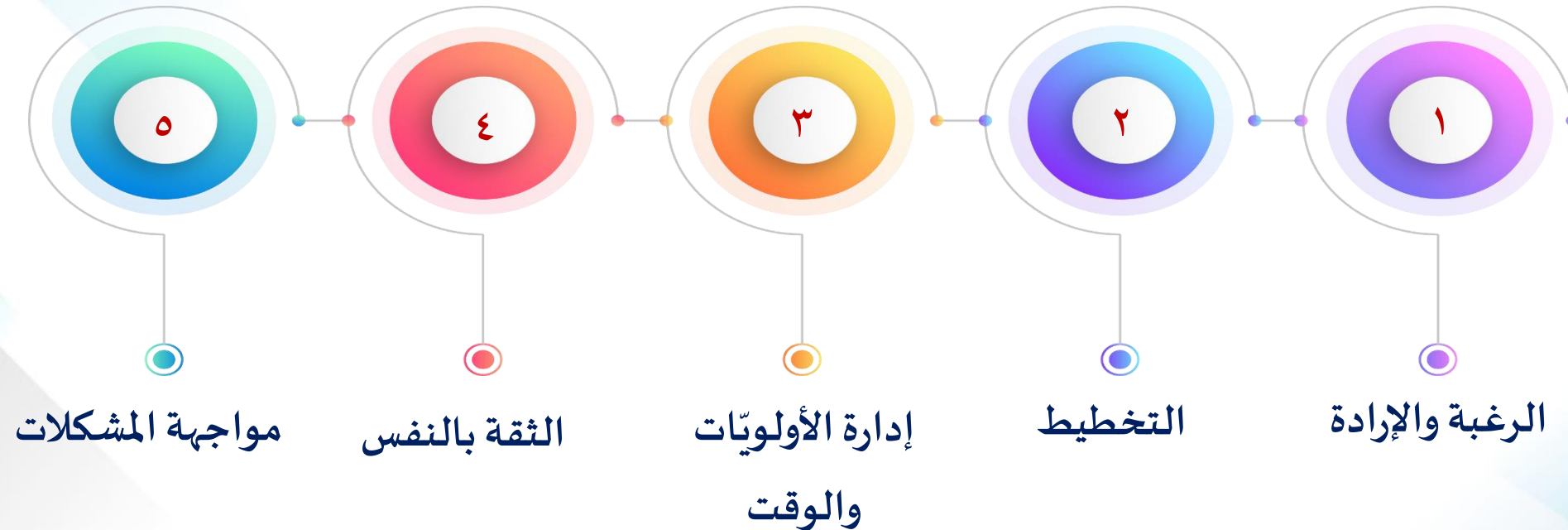
لكي يصل الفرد إلى النجاح في حياته على الأصعدة جميعها، فإنّ عليه أن يتمتّع بالعديد من المهارات، وفيما يلي ذكر لبعض منها:

مهارة الدافعية والإنجاز



الدافعية هي الرغبات، والحاجات، والقوى التي تجعل الفرد يؤدي سلوكاً معيناً، وتوجّهه نحو هدف مُحدّد، أمّا فيما يتعلّق بتعريف الإنجاز، فهو: ما يُحقّقه الفرد، ويحرص على إتمامه من أشياء

هناك العديد من المتطلّبات التي يحتاجها الفرد؛ حتى يصل إلى تحقيق النجاح، والإنجاز، ومنها ما يأتي:



مهارة حلّ المشكلات



مهارات النجاح



المشكلة هي موقف صعب، أو وضع صعب يتعرّض له الفرد،
بحيث يُسبّب له حالة من الارتباك، أو عدم الارتياح،
وفي العادة يكون حلّ هذا الموقف غير واضح

أنّ لكلّ مشكلة طريقة مختلفة؛ لمواجهتها؛ فبعض
هذه المشكلات تحتاج إلى حلول سريعة، في حين أنّ البعض
الأخر لا يمكن حلّه بشكل جذريّ، إلّا أنّه يمكن التخفيف من
آثاره، كما أنّ هناك مشكلات قد تحتاج إلى أن يتكيّف معها
الفرد؛ نظراً لعدم وجود حلول لها





ولهذا وُجِدَت العديد من الاستراتيجيات؛ لحلّ هذا المشكلات، ومنها ما يأتي:

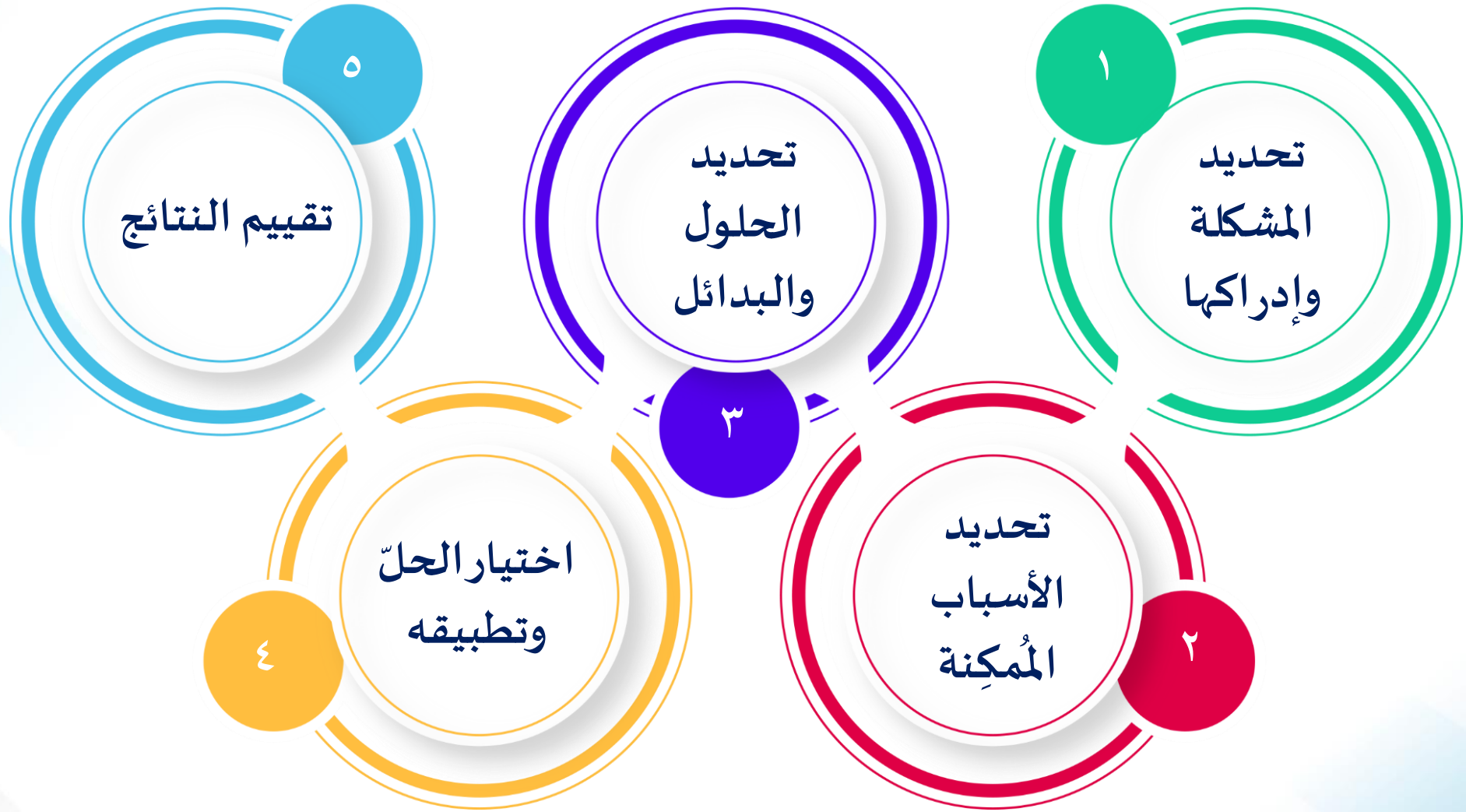
١ استراتيجيّة التّجفيف أي حلّ المشكلة من جذورها، وبشكل كامل

٢ استراتيجيّة التّخفيف وهي التقليل من حدّة المشكلة، حيث تُستخدَم هذه الاستراتيجيّة في حلّ المشكلات العميقة، والتي تحتاج إلى وقت طويل؛ لحلّها

٣ استراتيجيّة التّكيّف حيث يجري في العادة استخدام استراتيجيّة التّكيّف مع المشكلات التي لا حلول لها

ويُعدُّ استخدام الأسلوب العلميّ في حلّ المشكلة أفضلَ طريقة
لحلّ المشكلات التي تُواجه الفرد، ويكون ذلك باتِّباع عدّة

خطوات، على النحو الآتي:





أنّ التسويف يُعدُّ من الأمور
المهمّة التي تدفع الفرد
إلى إضاعة وقته، ونعني به:
تأجيل الفرد للمهمّات التي تقع
مسؤوليّة إنجازها على عاتقه
إلى أوقات لاحقة

وتكمن أهميّة ادارة الوقت
في مقدرة الفرد على
استغلال الوقت الذي
يقضيه في تحقيق أهدافه،
وهناك العديد من الأمور
التي تُساهم في إضاعة
وقت الفرد،

إدارة الوقت هي العمليّة التي
يُوزّع من خلالها الفرد الوقت
الذي لديه بين المهمّات
المطلوبة منه؛ بهدف الوصول
إلى إنجازها

ولكي يستطيع الفرد إدارة الوقت، عليه أن يمرَّ بعدة خطوات، منها ما يأتي:

أي الإلمام بشكل عام عن كيفية قضاء الوقت خلال اليوم

التسجيل



التحليل

وهي ثاني الخطوات التي يبتعد من خلالها الفرد عن المهمّات التي يراها غير ضروريّة، ومحاولة تنفيذ المهمّات الضروريّة بالسرعة المطلوبة، والكفاءة العالية



حيث يعني تخطيط الوقت: توزيع الفرد لمهامه على الوقت المتاح، من خلال توقُّع الوقت المتوفِّر؛ لأدائها

٣

التخطيط

التنظيم

حيث يكون تنظيم الوقت عن طريق ترتيب الأولويات، والضروريات من المهام، والأهداف

٤



وهي تنفيذ الخطة الموضوعة لإدارة الوقت، ويكون ذلك عن طريق البدء بالمهام الكبيرة التي تحتاج إلى وقت أكبر، ثم الانتقال إلى المهام الصغيرة

٥

التنفيذ

التقييم

وهو متابعة تنفيذ الخطة، والتأكد من تنفيذها على الوجه الصحيح، وتحديد أسباب عدم التنفيذ، والمُعوقات، والصعوبات التي وُجدت أثناء التنفيذ

٦

١٢ هدف في الحياة لتحقيق النجاح الشخصي

