

التخطيط الاستراتيجي الشخصي

الدورة التدريبية لـ (التخطيط الاستراتيجي الشخصي)

محتويات الدورة :

- مقدمة في التخطيط.
- أهمية التخطيط كتابة .
- إلى أين تقودك خطواتك؟! .
- تمرين .
- ما هو التخطيط؟! .
- فوائد التخطيط .
- صفات المخططين الناجحين .
- خطوات وضع خطة ناجحة .
- نريد أن تجيب على أربعة أسئلة هامة هي .
 - ١- التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟ .
 - ٢- التهديد: أين أريد أن أكون؟ .
- * خصائص الأهداف الذكية (SMART GOOLS) .
- * أسلوب تحليل سوات SWOT .
- ٣- التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟ .
- ٤- التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟ .

إدارة التغيير الفعال

مقدمة في التخطيط:

بعض الناس، ان لم يكن الكثير منهم :

- لا يعرفون إلى أين هم ذاهبون في الحياة بل ولا يبالوا بهذا الأمر.
- يحبطون عندما لا يجدون الطريق الموصل لهم إلى مستقبل زاهر.
- يودون مواصلة مشوار الحياة وارتقاء سلم النجاح ولكن لا يستطيعون.
- يحاولون محاكاة أفعال الناجحين بالقراءة والتدريب ويخيل لهم أنهم يتخطون العقبات وفي الواقع هم جامدون.
- توقعات تحقيق النجاح عندهم قصير المدى (أسبوع مثلا) ثم يعاودون نفس الكرّة.
- يرغبون في تغيير وضعهم وينهمكون في أعمالهم اليومية بحثا عن مخرج ولكن لا يعرفون كيف ومن أين يبدوون.
- لماذا كل هذا؟ لأنهم يعيشون دون خطة مكتوبة ولا يعرفون كيف يضعونها.

أهمية التخطيط كتابة

في الخمسينات من القرن الماضي أجريت الدراسة على عينة من ١٠٠ طالب السنة النهائية بجامعة هارفارد.

- تم سؤالهم عما يود كل واحد أن يكون بعد ١٠ سنوات؟.
- كان جواب الجميع أن يكونوا أغنياء وناجحين ومؤثرين في عالم المال والأعمال.
- فقط ١٠ % (١٠ طلاب) وضعوا أهدافا محددة وفصلوها كتابة.

- بعد ١٠ سنوات وجدت الدراسة أن ثروة هؤلاء العشرة تعادل ٩٦% من إجمالي الثروة التي يملكها المائة في تلك العينة.

إلى أين نقودك خطواتك؟!

- هل تريد أن تكون أفضل مما أنت عليه؟
- هل تريد أن تحقق أحلامك وآمالك؟
- هل تعرف أين أنت الآن، وإلى أين تريد الوصول؟

تمرين:

- أكتب الوضع الحالي لك الآن، وسمها النقطة (أ)

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

- الوضع الذي تتمنى أن تكون عليه مستقبلا، وسمها النقطة (ب)

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

- أن ما تحتاجه للانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) هو معرفة التخطيط الصحيح وأدواته.

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

- أي: كيف تصل إلى هدفك و ما الذى عليك عمله لذلك؟

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

ما هو التخطيط؟!

يمكن تعريف التخطيط باختصار أنه:

تصميم المستقبل المؤمل وتطوير الخطوات الفعالة لتحقيقه.

- يأخذ ما تعرفه حول وضعك الحالي، وما ترغب أن تكون عليه مستقبلاً، ويستعمل خبرتك ومعرفتك ومهاراتك ليزودك بمحصلة من النتائج الناجحة.
- أنه يقيس فرصتك في النجاح عن طريق إفادتك حول ما تبقى من المشوار، وحول السرعة المطلوبة والزمن لبلوغ الهدف المنشود.

نريد أن نجيب على أربعة أسئلة هامة هي:

- لماذا أحيأ وأعيش؟ رضا الله و عبادته و الفوز بالجنة ولكن..

.....

.....

.....

.....

.....

- ماذا أنجزت في حياتي؟ تخيل عند الممات... هل تركت أثراً، هل أنت راضٍ، هل حققت نتائج...

.....

.....

.....

.....

.....

- هل أنا سعيد؟ فعلاً و بصدق مع النفس....

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

- هل أنت صادق مع نفسك و الآخرين؟ ليس ظاهرياً و لكن من الأعماق و السريرة...

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

لا تجب الآن ولكن في النهاية....

هذه الأسئلة تعد استراتيجية وبعيدة المدى بالنسبة لمستقبلك الشخصي.

- حتى تستطيع أن تخطط لمستقبلك على مدى بعيد، يجب أن تعرف كيف تخطط في البداية لعام واحد أو عامين.

- هذا ما سنقوم به في هذا العرض بالتركيز على التخطيط لعام واحد من الآن.

تتكون عملية تصميم خطة لمستقبلك الشخصي من الخطوات الأساسية التالية:

١- **التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟**

٢- **التهدف: أين أريد أن أكون؟**

٣- **التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟**

٤- **التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟**

* سوف نتناول هذه الخطوات بالإجابة على مجموعة من الأسئلة الهامة.

* إن الإجابة على هذه الأسئلة يحتاج إلى وقت طويل و تأمل و تركيز و صدق مع

النفس في أوقات صفاء ذهني ورغبة في تشخيص النفس و التهدف للمستقبل.

* نقترح أن تخصص وقتاً لهذا الغرض و بعد أدنى ثلاث ساعات في أقرب وقت للقيام بعملية التخطيط.

١- **التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟**

* معرفة الواقع وتحليله

* التعرف على احتياجاتك الإنسانية

* تحديد و جهتك و مبادئك و قيمك في الحياة

* التعرف على قدراتك و قواك الذاتية

السؤال الأول: ماذا أنجزت وما الذي حققت؟

– ما أهم المشاريع التي أنجزتها في الأعوام الماضية القريبة؟

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

– ما الأعمال التي استمتعت عند القيام بها؟

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

– ما أسعد اللحظات؟

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

– كم من المال ربحت؟

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

– ما الدرجات التي حققتها؟

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

– هل اقتنيت أشياء مفيدة أو تخلصت من أمور سيئة؟

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

– هل قمت بشيء مميز صحي أو رياضي أو ثقافي أو على مستوى العلاقات مع الأسرة و الاصدقاء؟

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

السؤال الثاني: ما الأمور التي كانت مخيبة لآمالي؟

– ماذا كنت تأمل أن تفعل و لم تقم به؟

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

– ما الأحلام التي لم تتحقق و الآمال التي لم تنجز؟

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

– هل تعهدت بالتخلص من أمور أو القيام بها، ولم تفعل؟

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

– هل فقدت عزيزاً عليك؟

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

– هل فكرت في الزواج بجد ولم يتحقق؟ هل ساءت العلاقة مع الأسرة؟

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

– هل حققت معدلاً دراسياً أقل بكثير مما توقعت؟

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

– هل حصل لك حادث أو أمر سيء؟

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

لماذا نسرد هذه الاخفاقات؟

“يبلغ الصالحون الحكمة من خلال الإخفاق“

السؤال الثالث: الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟

- ما السبب في كون تلك اللحظات سعيدة؟

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

- ما سر نجاحي؟

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

- ما الطرق المجدية؟

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

- لماذا استطعت تحقيق ذلك؟

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

- ما الذي كان يمكن أن يكون أكثر نفعاً؟

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

– ما الدرس المستفاد و هل تعلمته؟ و ما الدليل على ذلك؟

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

– ما النصائح التي أقدمها لنفسي كي لا أكرر الخطأ؟

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

– ما التغيير الذي أحتهاجه؟

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

– كيف أؤدي الأمور بشكل مختلف؟

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

– هل سارعت بمواجهة المشكلات وحلها؟

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

- هل احتاج إلى المزيد من الانضباط؟

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

- هل أحتاج إلى قدرات وإمكانيات ومهارات؟

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

- راجع قائمة الدروس الآن بدقة

ما الاختلاف الذي يمكن أن يحدث والفوائد إذا تعلمت هذا الدرس العام القادم؟

اختر أهم ثلاثة دروس. لا تنس البقية!!

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

السؤال الرابع: كيف أضع حدوداً لنفسي، وكيف أتوقف؟

- * تأكد أن الطريقة التي تفكر بها عن نفسك وأهدافك تمكنك من النجاح.
- * التحول يحدث عندما تضع نفسك الهدف وليس ما حولك من المؤثرات.

لاحظ الشكل التالي:



– إكتشف كيف تضع حدوداً لنفسك وتحملها مسؤولية ما حدث لك حتى الآن.

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

– الاعتقاد الخاطيء بأننا ضحايا بدلاً من محاسبة أنفسنا عادة قوية جداً عندنا.

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

– كيف أضع حدوداً نفسي

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

– ماذا كبّدي ذلك؟

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

– ربما يذكرك هذا بالإخفاقات، استخدم هذا لتدعم وعيك بالصلة بين فكرك ونتائجك.

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

- أجب الآن بنعم أو لا إذا عرفت الكيفية، هل أنا مستعد لوضع حدود نفسي؟

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

- ما المجالات الحياتية التي لا أحقق فيها ما أريده؟

العبادة، الصحة، المال، العلاقات، مثلاً

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

- ماذا أقول عن نفسي لكي أفسر هذه الاخفاقات؟

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

- أنا مشغول، مهما حاولت لا أحقق، مثلاً

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

اكتشف منظورك الجديد، اجعله ثابتاً لديك، يزيد من قوتك، تفادى الرجوع إلى

منظورك القديم.

السؤال الخامس: ما قيمي الشخصية؟

- ما اهتماماتي في الحياة؟

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

- ما أهم المبادئ التي أعيش وفقها؟

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

- من وجهة نظري، ما أهم نقاط قوتي؟

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

- كيف أستفيد من نقاط قوتي في مشاريعي؟

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

- ما هي من وجهة نظري أهم نقاط ضعفي؟

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

- ما هي أسباب وجود نقاط الضعف لدي؟

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

- هل هناك طريقة في معالجة هذه النقاط مثل .. (الدراسة، التدريب، تعويد النفس على بعض الطباع)؟

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

- هل أستطيع وضع مخطط زمني لمعالجة نقاط ضعفي؟

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

- ما هي الصفات التي تعجبني جداً في الآخرين؟

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

- من هم الأشخاص الذين أعجب بهم؟

(أ) شخصيات تاريخية:

١- ٢- ٣-

ما هي أسباب الإعجاب بهم؟

١- ٢- ٣-

(ب) شخصيات معاصرة:

١- ٢- ٣-

(ج) ما هي أسباب الإعجاب بهم؟

١- ٢- ٣-

- من هو الشخص الذي كان له أكبر الأثر في حياتي؟

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

- لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير في حياتي؟

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

- لو كان لدي موارد غير محددة، ما الأعمال التي سأختار القيام بها؟

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

- لو لم يبق من عمري سوى ستة أشهر ماذا سأنجز فيها؟

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

- ما هي أهم ثلاثة أو أربعة أمور في حياتي؟

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

- عندما أنظر إلى عملي الذي أمارسه كل يوم ما هو أهم عمل عملته؟

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

- ما الأعمال اليومية التي أستمتع بأدائها؟

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

- ما أعمالي التي لها الأثر الأكبر في حياتي؟

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

- ما مدى شعوري بالرضا عن انجازاتي؟

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

- كم الفجوة بين ما أريد وما أنا عليه الآن؟

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

- ما هي الإجراءات التي أضعتها لعلاج هذه الفجوة؟

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

- إن قيمنا الشخصية هي الدافع الأقوى للتغيير و تحقيق الأهداف.

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

- حاول أن تتذكر هذه القيم و المبادئ التي تحكمك في الحياة وأنت تصيغ أهدافك،
و ترسم خطتك.

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

السؤال السادس : ما الأدوار التي أقوم بها في حياتي؟

- أكتب قائمة كاملة بجميع الأدوار التي تقوم بها حالياً أو ستقوم بها العام القادم.
مثال: دورك كطالب، ابن، زوج، أب، موظف، صديق، كاتب، محترف، رياضي،....
.....
.....
.....
- حاول أن تحصر أدوارك في ثمانية أو أقل بدمج بعضها إن استطعت.
.....
.....
.....

التوازن في الحياة

- * يقع كثير من الناس في فخ الدوالب (الإطار غير المتوازن)
* التركيز على بعض الجوانب في الحياة وإهمال جوانب أخرى ذات أهمية (العمل ، الأسرة ، العبادة ،)
* تصور إطاراً له أسلاك مختلفة الطول .كيف يكون إتزانه؟!
* في حياة الإنسان الحد الأدنى ثلاثة أسلاك:
١- الحياة الشخصية (العبادة ، الصحة ، النفسية ...)
٢- العلاقات (الأسرة ، الأصدقاء ، المجتمع ...)
٣- العمل والمهنة (الجهود المبذولة ذات القيمة الإنسانية والمردود المالي)

تمرين التوازن في الحياة

١ - صمم الإطار الخاص بك من حيث عدد الأسلاك التي يحتويها :

- المال
- الأسرة
- الصحة الجسمية
- القيم والمثل
- خدمة المجتمع
- العبادة
- العلاقات
- الصحة النفسية
- العمل والمهنة

- ٢- ضع درجة الرضا على كل سلك بحيث يمثل صف مركز الإطار (عدم الرضا) و ١٠ نهاية سلك (الرضا التام).
- ٣- صل النقاط التي وضعت على الأسلاك واكتشف هل إطارك مستدير أم منبعج!؟
- ٤- حلل الإطار من حيث جوانب لقصور والرضا.
- ٥- حدد الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من التركيز
- ٦- أعد هذا التمرين وكرره دورياً، (شهرياً مثلاً)

خطوات وضع خطة ناجحة

التهديف بعد التشخيص:

التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التهديف: أين أريد أن أكون؟

التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟

التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟

التهديف: أين أريد أن أكون؟ يستلزم تحديد:

المجال الذي سأعمل به وأتجه إليه

رؤيتي و رسالتي في الحياة

أدواري وأهدافي الشخصية

أهمية وجود الأهداف

- السمات الضرورية في الأهداف
- أن تكون محددة وواضحة وصادرة عن إرادة واقتناع.
- اتفاتها مع القيم الدينية والاجتماعية.
- واقعيتها وقابليتها للتحقيق ضمن فترة زمنية محددة.
- تسلسلها المنطقي في الأولويات ، ومراعاتها للزمان والمكان.
- السمات الضرورية في الأهداف
- أن تكون موجهة نحو التحسين والتطوير ، ونابعة من منطلق النتائج والمخرجات.
- أن تكون محققة لأقصى عائد ممكن ، وموحية باستغلال أمثل للإمكانات المتاحة.
- تضمنها قدرًا من التحدي للقدرات، مع وجود مرونة كافية تجعلها قابلة للتغيير ، والتطوير في الاتجاه المطلوب.

خصائص الأهداف الذكية (SMART GOOLS)

S – Specific	– أن يكون الهدف دقيقاً ومحدداً	*
M – Measurable	– أن يكون قابلاً للقياس	*
A – Achievable	– أن يكون قابلاً للإنجاز	*
R – Realistic	– أن يكون واقعي	*
T – Time	– أن يكون له بعد زمني	*

ولمزيد من التوضيح يمكن التفصيل كالاتي:

- ١- **الدقة والتحديد:** وضوح الهدف وعدم كونه مبهماً أو ضبابياً يعد من السمات المهمة للأهداف. كما أنه لا يكفي أن يكون الهدف واضحاً فحسب، بل لابد من تحديده ووصفه. ولتوضيح ذلك، أنظر الأمثلة التالية:

أهداف محددة وواضحة:

- أريد أن أصبح مهندساً متخصصاً في هندسة البترول خلال ٤ سنوات والعمل في شركة أرامكو السعودية للإسهام في تطوير إنتاج المملكة لحقولها البترولية الضخمة.
- أريد أن أحصل على شهادة في الحاسب الآلي من جامعة الملك فهد للبترول والمعادن من أجل إدارة وتطوير أعمال شركة والدي الخاصة.

أهداف عامة:

- أريد أن أكون مهندس بترول لأحصل على وظيفة. – أريد أن أحصل على شهادة جامعية.

٢- **القابلية للقياس**: المقصود من كون الأهداف مقاسة ومحسوبة هو القدرة على قياسها بشكل عملي وإمكانية حساب وتقييم مدى الإنجاز فيها، فعلى سبيل المثال

هذه بعض الأمثلة للأهداف المقاسة ونظيراتها من غير المقاسة:

أهداف مقاسة:

- يجب أن أحضر جميع حصص مقرر الرياضيات طوال هذا الفصل الدراسي كي أحصل على تقدير امتياز فيها.
- يجب أن أذاكر ساعتين كل خميس للإعداد لاختبار مستوى اللغة الإنجليزية (التوفل) كي أحصل على ٥٥٠ نقطة لأتمكن من الالتحاق ببرنامج الدراسات العليا.

أهداف غير مقاسة:

- علي أن أحضر معظم الحصص في مقرر الرياضيات كي أنجح فيه.
- أريد أن أرفع من قدرتي في اللغة الإنجليزية بشكل كبير.

٣- **القابلية للإنجاز**: عندما نعين الأهداف الأكثر أهمية لنا، نبدأ بتحديد طرق جعلها تتشكل بطريقة صحيحة، فنقوم بتحسين مواقفنا وقدراتنا ومهاراتنا وإمكانياتنا المادية لتبلغ منزلة تلکم الأهداف، ونبدأ بروية الفرص التي كانت قد فحست مسبقاً لتقريبك أكثر من تحقيق أهدافك. تستطيع تنفيذ معظم الأهداف التي تضعها أيًا كانت إذا قمت بالتخطيط الحكيم للخطوات وتأسيس إطار زمني يسمح بتنفيذ هذه الخطوات.

٤ - **الواقعية:** يجب أن تكون متأكدًا من أن الأهداف ملائمة وواقعية حتى يمكنك بلوغ ماتصبو إليه، وإذا لم تستطع تحقيق ذلك فقد تصاب بشيء من فقدان الحماس، و عندئذٍ قد تضطر للتخلي عنها. مثال ذلك:

ليس من المعقول أن تحقق هدفك لتصبح مهندسًا متميزًا وأن تضعي ففي مادة الرياضيات أو لا تحبها، أو تقرر أن تكون طبيبًا وأنت تكره رؤية الدم. لذلك من الضروري أن تبحث عن مكامن القوة لديك وتوظفها في مكانها الصحيح لتحقيق الأهداف الواقعية.

٥ - الارتباط ببعده الزمني: لا يكفي أن يكون الهدف واضحًا ومحددًا فحسب، بل لابد من تحديده بزمن مناسب حتى تتمكن من إنجازه وتنفيذه. فإذا لم يوضع للهدف فترة زمنية محددة لتنفيذه فسيبقى أملاً ورغبة وليس هدفًا له سمة الفاعلية والتطبيق.

لاحظ الفرق بين كل هدف ونظيره في الأمثلة التالية وستجد أن الأهداف المنضبطة بزمن محدد من الممكن تحقيقها ووضع آلية دقيقة لذلك، أما الأهداف المفتوحة في مدة تحقيقها فمن الواضح أنه يمكن أن يطول بها الأمل دون أن تجد طريقها للتنفيذ.

أهداف مرتبطة بزمن:

- سوف أدخر أربعمائة ريالاً خلال خمسة الشهور القادمة حتى نهاية شهر ذي الحجة لشراء جهاز حاسب آلي بألفي ريال.
- يجب أن أحقق معدلاً تراكمياً لا يقل عن ٣ من ٤ في هذا الفصل.

أهداف غير مرتبطة بزمن:

- سوف أسعى لادخار مبلغ ألفي ريال لشراء جهاز حاسب آلي.

- يجب أن أحقق معدلًا تراكميًا مرتفعًا بأسرع وقت ممكن.
ويجدر التنبيه أنه من المهم إعادة النظر مرة أخرى في المدة الزمنية التي حددتها للهدف إذا ظهر لكأنك لن تتمكن من تحقيقه فيها وللوصول إلى الزمن المناسب والواقعي لإنجاز المهمة المطلوبة. ولكن يجب أن تكون قبل ذلك قد وضعت برنامجًا واضحًا ودقيقًا لتحقيق الهدف حتى لا تتعود على تمديد المدة الزمنية للأهداف والتأجيل فيها كلما رغبت في ذلك.

وهناك سمة أخرى إضافية للأهداف يجدر بنا ذكرها هنا وهي:

أن تكون موسومة بالتحدي: إن الأهداف التي تثير الاهتمام والتحدي مهمة لنجاحك. ولذا فإنها تثير الاستعداد النفسي والبدني لتوفر أعلى مستويات الطاقة لتحقيق أهداف كالتالي تصبو إليها. أما الأهداف ذات المستوى المتدني من التحدي والتي لا تحتوي على قدرٍ كافي من العزيمة فمآلها إلى عدم التنفيذ وتشجع على دنو المهمة وربما الإحباط. تذكر أنك ستحتاج إلى تغيير الأهداف وتوجيهها نحو المطلوب إذا كان تغير مثيرة للاهتمام والتحدي. هدف موسوم بالتحدي: يجب أن أواظب على ممارسة رياضة الجري لمدة نصف ساعة ثلاث مرات في الأسبوع لكي ينقص وزني ٥ كغم؛ حسب نصيحة الطبيب. هدف غير موسوم بالتحدي: ربما نتساءل بعدما علمنا خصائص الأهداف المثالية.

أسلوب تحليل سوات SWOT

هو أسلوب تحليلي لمعرفة نقاط الضعف ونقاط القوة في المنظمة (ويمكن استخدامه لتحليل مقومات شخص أو مجموعة) ومعرفة الفرص والتهديدات التي تواجه الشركة. يعتبر هذا النظام من أفضل النظم لبناء استراتيجيات الأعمال (خطط طويلة المدى وخطط قصيرة المدى) وخطط الأعمال للوصول إلى الأهداف المرجوة لنجاح المنظمة، وذلك بتحليل الوضع الداخلي والخارجي من خلال البنود الأربعة التالية: نقاط القوة، نقاط الضعف، الفرص والتهديدات.

يتكون هذا الأسلوب من جانبين:

١- تحليل الوضع الداخلي (نقاط القوة والضعف): والذي يجب أن يقتصر على ما هو فعلاً وحقيقة من نقاط قوة وضعف وأن يبتعد التحليل عن التوقعات والاحتمالات.

٢- تحليل البيئة الخارجية (الفرص والتهديدات): والذي يأخذ بعين الاعتبار الوضع الفعلي والحقيقي حيث التهديدات الموجودة والفرص غير المستغلة من ناحية، كما يحلل التغيير المحتمل في كل منهما من ناحية أخرى.

يمكننا استخدام هذا الأسلوب لدراسة الكتاب في عملية تحليل شخصية كتابية أو مجموعة أو تنظيم معين بحيث نتطرق إلى كل واحد من جوانب التحليل الأربعة التالية:

نقاط القوة: Strengths أية إمكانيات داخلية ذاتية موجودة فعلاً تساعد على استغلال الفرص المتاحة والممكنة وعلى مكافحة التهديدات.

يمكن التطرق للأسئلة التالية:

أ. ما هي نقاط القوة؟

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

ب. ما هي الحسنات والمميزات الإيجابية (مواهب، مهارات، تصرفات، أقوال)؟

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

ج. ما هي مصادر القوة؟

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

نقاط الضعف: Weaknesses أية ظروف وعوامل نقص داخلية موجودة فعلاً تعيق من القدرة على استغلال الفرص. يمكن التطرق للأسئلة التالية:

أ. ما هي نقاط الضعف؟

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

ب. ما هي الأمور المزعجة أو المخلة بالإتزان؟

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

ج. ما هي الأمور التي تحتاج إلى معالجة، متابعة، دعم وتقوية؟

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

الفرص: Threats أية ظروف أو اتجاهات خارجية ذات أثر إيجابي تمكّن أو مكنت فرصة للتطور والنمو. يمكن التطرق للأسئلة التالية:

أ. ما هي التغيرات أو الظروف الخارجية التي ساعدت؟

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

ب. ما هي الأمور التي تمّ استغلالها أو يمكن استغلالها للتقدم والنمو؟

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

ج. ما هي الأمور التي ساهمت في عملية التطور والتقدم؟

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

التهديدات: Opportunities أية ظروف أو اتجاهات خارجية قد تؤثر سلباً أو أثرت بشكل سلبي وهي عامل مهدد أو قد تسبب خسارة وضرر. يمكن التطرق للأسئلة التالية:

أ. ما هي التهديدات والمخاطر المحيطة؟

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

ب. ما هي التغيرات التي أثرت أو قد تؤثر بشكل سلبي؟

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

ج. كيف تمّ التعامل مع هذه التهديدات؟

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

كيفية سير الدراسة (اقتراح) :

* من المفضل دراسة كل جانب على حدة فنبداً بنقاط القوة ثم نقاط الضعف، يليها الفرص ويتبعها التهديدات. وبعد ذلك من الضروري أن ننظر نظرة شاملة لهذا التحليل والفحص لزيادة الفائدة وللتوسع وإضافة ما هو ضروري.

* بإمكاننا أن نوجه الدراسة الخاصة بشخصية معينة من خلال أسئلة موجهة بحسب الأمثلة التالية التي تتعلق بنقاط ومواطن القوة:

١ - ما هي الأمور الايجابية التي تميز هذه الشخصية؟

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

٢ - أقوال وحكم وأفكار مميزة صدرت من هذه الشخصية؟

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

٣ - تصرفات وسلوكيات إيجابية تحلت بها الشخصية؟

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

٤ - مواقف ومواجهات أظهرت الجوانب الإيجابية؟

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

٥ - علاقات إيجابية مع الله ومع الإنسان.

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

* من المهم قراءة النص والشواهد جيدا قبل دراسة كل بند، مما يساهم في فهم النص وفي الاستفادة الشاملة منه.

أسئلة لتطوير الدراسة، لزيادة الفائدة والتطبيق العملي:

١ - سجل أهم ثلاث نقاط تعلمتها عن هذه الشخصية؟

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

٢ - ما هو أكثر شيء لفت انتباهك في الشخصية التي درستها؟

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

٣ - حدد نقاط القوة لديك. سجلها وتذكرها دائما وبشكل خاص عندما تلوح الفرص أمامك.

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

٤ - حدد نقاط الضعف لديك (أست مضطرا لمشاركتها مع غيرك). تذكرها وانتبه لها لئلا تضعف موقفك عندما تواجهك التهديدات.

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

٥- ما هي التهديدات التي تواجهك أو قد تواجهك؟ كيف تواجهها أنت؟ كيف تقلل من خطورتها؟

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

٦- ما هي الفرص التي أمامك؟ كيف تستغلها وتحقق أهدافك؟

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

٧- ماذا أخذت من هذه الدراسة لحياتك الشخصية؟

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

نصوص مقترحة للدراسة بهذا الأسلوب:

١- دراسة شخصية كتابية بناء على نص معين أو نصوص موزعة على مساحة شاسعة من الكتاب.

٢- أمثلة على شخصيات من العهد القديم: يوسف ابن يعقوب، موسى، داود، إيليا، استير، أيوب: سفر أيوب ١ و ٤٢ ، وغيرهم...

٣- أمثلة على شخصيات، مواقف ومجموعات من العهد الجديد: يوحنا المعمدان، يوسف النجار، بطرس، فليمون، مثل الابن الضال: لوقا ١٥ ، تيموثاوس الابن في الإيمان: ٢ تي ٢ ، بيت كيرية: ٢ يوحنا، الكنيسة التي يجتمع فيها غايس: ٣ يوحنا، وغيرهم..

قسمة دراسة الكتاب بأسلوب SWOT

موضوع أو شخص الدراسة/التحليل: _____ الشواهد الكتابية _____

عوامل داخلية	
Strengths مواطن ونقاط القوة	Weaknesses مواطن ونقاط الضعف
التحليل الإستراتيجي الرباعي SWOT Analysis	
Opportunities فرص	Threats تهديدات
عوامل خارجية	

- كيف أرفع مستوى الإيمان و العبادي؟

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

- كيف أنمي مستواي العملي والثقافي؟

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

- ما هي الكتب التي أريد أن أقرأها.. (٥٠% في تخصصي و ٥٠% في مجالات هامة يجب أن أحسن فيها)؟

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

- كيف أنمي علاقاتي؟

- مع أهلي:.....
- مع أصحابي:.....
- مع المحيطين بي:.....

- كيف أنمي نفسي صحياً وجسدياً؟

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

- كيف أنمي أوضاعي المالية؟

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

- كيف أضع مخطط عملي مرتبط بزمن محدد يسهم في تنفيذ ذلك؟

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

- ما هي عيوبي التي تمنعني من تحقيق النمو في هذه الجوانب؟

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

- كيف أعالج هذه العيوب و أتجاوزها؟

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

- تذكر أدوارك في الحياة التي وصلت إليها من الخطوة الأولى (مرحلة التشخيص)، ماذا أستطيع أن أفعل ليكون أدائي أفضل تجاه كل مما يلي وغيرها:

أنظر الجدول التالي :

	المعلمين
	الأصدقاء
	فكري
	مالي
	اجتماعي

	الله
	الوالدين
	الزوجة
	الأولاد
	العمل

مرحلة التنظيم:

التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التهديف: أين أريد أن أكون؟

التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟

التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟

التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟

وضع خطة زمنية مدروسة (سنوية، شهرية، أسبوعية، يومية)

اختيار القرارات و المواقف حسب الأولويات.

تنظيم وإدارة الوقت

خطوات وضع خطة ناجحة

بعد تحديدك ما تريد أن تقوم به ضمن أدوارك في العام القادم، قم بجدولة و

إسقاطهذه المشاريع إلى أعمالك خلال:

أشهر

ثم إلى أسابيع

ثم إلى أيام

بقي أن نعرف كي ندير أوقاتنا في اليوم واللييلة وهو موضوع حلقة إدارة الوقت

مرحلة التنفيذ :

التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟

١- توفير متطلبات تنفيذ الخطة

المتطلبات : تحفيز - تعليم - تركيز - اتصال - إنجاز

٢- نقد ذاتي و تقويم لمنجزاتي:

(ولا أقسم بالنفس اللوامة)

في نهاية اليوم - الأسبوع - الشهر - السنة يجب أن تقوم بتقييم ما مضى لكي تنظم ما يلي من الوقت.

حاول أن تسأل ، تجيب ، و تحلل التالي:

خطوات وضع خطة ناجحة

- ما هي الأهداف التي حققتها؟

.....

.....

.....

- ما هي التحديات التي تغلبت عليها؟

.....

.....

.....

- ما هي القرارات التي اتخذتها؟

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

- هل وضعت الهام أولاً؟

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

- ما هي الأهداف التي لم احققها؟

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

- ما الذي منعتي من تحقيقها؟

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

- هل قمت بعملية التجديد الداخلي و التأمل و تأكيد العزم؟

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

- هل قمت يشحذ المنشار بشكل يومي؟

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

- من خلال عملية التقويم هذه :

* نرفع مستوى الإدراك الذاتي

* تنمية الضمير

* بناء العادات الفعالة

- تذكر وجرب قيمة الخلوة مع النفس لفترات:

* التأمل - التفكير - الخلو بالنفس

* سجل في مفكرة تجربة كل أسبوع - شهر

من خلال عملية التقويم هذه ...

- هل وصلت إلى ما أريد؟ كيف أعرف ذلك؟

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

- هل حققت الرضا الداخلي - التوافق الاجتماعي - المنجزات المادية-

عادات عمل جديدة ؟

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

- هل نضجت شخصيتي؟

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

- هل أملك زمام حياتي و أبادر باتخاذ قراراتي؟

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

- هل تخلصت من القيود و الأوهام؟

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

.

إدارة الوقت

- إدارة الوقت جزء من إدارة الحياة.
- بعد وضع الخطة و رسمها تحتاج إلى معرفة كيف تدير وقتك بفاعلية حتى تتأكد من تنفيذها بنجاح.
- ينصح بحضور دورة أو الاطلاع على وسائل الإدارة الناجحة للوقت.
- سنذكر هنا باختصار بعض الوسائل المفيدة لذلك.
- تحديد الأهداف.
- إعداد جدول زمني (فصلي ، أسبوعي ، يومي)
- ” التخطيط المسبق ”
- الاستعانة بالمفكرة.
- الاستعانة بالساعة .
- تنظيم المكان .
- تنظيم وترتيب المعلومات والسجلات .
- ترتيب الاولويات (التفريق بين هام وعاجل) .
- محاولة عمل بعض الانشطة بطريقة أخرى.
- محاولة عمل بعض الانشطة في وقت آخر.
- عمل اكثر من مهمة في رحلة واحدة .
- تسجيل جميع الطلبات في قائمة .
- قائمة الأعمال و المهام
- أحل واجب المادة ..

- قراءة التقرير
- التحضير للاختبار
- تغيير زيت السيارة
- زيارة صديق
- شراء مستلزمات البيت
-

تذكر

الأسئلة التي ذكرناها في بداية الحلقة الثانية تعد استراتيجية و بعيدة المدى بالنسبة لمستقبلك الشخصي و عليك أن تسعى لمعرفة كيف تخطط للحياة.

حتى تستطيع أن تخطط لمستقبلك على مدى بعيد، يجب أن تعرف كيف تخطط في البداية لعام واحد أو عامين.

لقد ركزنا في هذا العرض على التخطيط لعام واحد.

إن الإجابة على الأسئلة يحتاج إلى وقت طويل و تأمل و تركيز و صدق مع النفس في أوقات صفاء ذهني و رغبة في تشخيص النفس و التهديد للمستقبل.

أن تخصص وقتاً لهذا الغرض و بحد أدنى ثلاث ساعات في أقرب وقت للقيام بعملية التخطيط.

إذا خططت فابدأ بالتنفيذ و استمر في التقييم.

استعمل المذكرة التي وزعت في الدورة لتساعدك على فقرات التخطيط والإجابة على الأسئلة المطروحة.

أكتب خطتك في صفحة واحدة تحتوي على:
أهم الدروس، منظور العام القادم، القيم، دور التركيز، أهم الأدوار، الأهداف و المشاريع.

احتفظ بنسخة منها في جيبك، ملفاتك، علقها في الغرفة أو المكتب، و استفد منها في عملية التقييم والمراجعة الدورية و في نهاية العام.

هل تحققت أهداف الدورة؟؟؟

في بداية الدورة ذكرنا أنه بإذن الله، سيكون المتدرب في نهايتها قادراً على:
تحديد مفهوم التخطيط، أهميته، فوائده
معرفة خطوات التخطيط الناجح
رسم وإعداد خطة زمنية وعملية للمستقبل
معرفة وسائل التأكد من تنفيذ الخطة

المراجع

- التخطيط أول خطوات النجاح - جيمس شيرمان - مترجم
- الإدارة الذاتية الناجحة - بول تيم - مترجم
- إدارة الذات - محمد أكرم العدلوني
- رتب حياتك - طارق السويدان - مجموعة أسرطة
- حتى لا تكون كلاً - عوض بن محمد القرني
- العادات السبع - ستيفن كوفي - مترجم
- أفضل سنة في عمرك الآن - جيني ديتزلر - مترجم
- كيف تدير وقتك - محمد فتحي
- إدارة الوقت - ماريون هاينز - مترجم
- فن إدارة الوقت - محمد ديماس