

كيف تخطط لمستقبلك؟

How to Plan for Your Future
Dr. Omar A. Al-Swailem
www.kfupm.edu.sa
faculty.kfupm.edu.sa/ee/swailem

إعداد وتقديم
د. عمر بن عبدالله السويلم
جامعة الملك فهد للبترول والمعادن

أهداف الدورة

الهدف الرئيس:

تدريب المشاركين على وضع خطة مستقبلية لأنفسهم.

بإذن الله، ستكون في النهاية قادراً على:

١. تحديد مفهوم التخطيط، أهميته، فوائده

٢. معرفة خطوات التخطيط الناجح

٣. رسم وإعداد خطة زمنية وعملية للمستقبل

٤. معرفة وسائل التأكد من تنفيذ الخطة

مقدمة في التخطيط

بعض الناس، ان لم يكن الكثير منهم :

- ❑ لا يعرفون بوضوح إلى أين هم ذاهبون في الحياة بل ولا يبالوا بهذا الأمر.
- ❑ يودون مواصلة مشوار الحياة وارتقاء سلم النجاح ولكن لا يستطيعون.
- ❑ يحاولون محاكاة أفعال الناجحين وفي الواقع لا يحققون ما يطلبون.
- ❑ توقعات تحقيق النجاح عندهم قصير جداً ثم يعاودون نفس الكرة.
- ❑ يرغبون في تغيير وضعهم وينهمكون في أعمالهم اليومية بحثاً عن مخرج ولكن لا يعرفون كيف ومن أين يبدأون.

تابع: مقدمة في التخطيط

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.

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 مستقبلا ، 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.

فوائد التخطيط

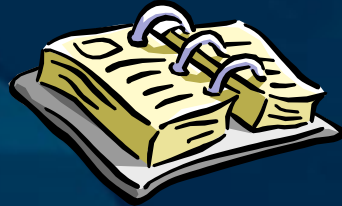


يحدد الإتجاه.

ينسق الجهود.

يوفر المعايير.

يوضح معالم الطريق.



يجهز المرء.

يكشف الوضع.

يساعد على التحفيز.

وفي كل هذا يزيد من الانتاجية



لماذا لا يخطط الناس ؟

انطباعات ومواقف سلبية وخاطئة عن التخطيط:

■ التفاؤل المفرط عن الوضع الحالي.

■ عدم القدرة على رسم خطة.

■ عدم معرفة الأولويات وترتيبها حسب الأهمية.

■ العوائق الاجتماعية والبيئية.

■ الخوف من المجهول.

■ عدم الثبات وقلة الصبر.

صفات المخططين الناجحين

حب الاستطلاع

الثقة بالنفس

الإبداع

المثابرة

القدرة على المنافسة

الحكمة

العملية (شخص عملي)

تمرين:

قرر ما إذا كانت الصفات السابقة عالية ، متوسطة ، أو ضعيفة عندك؟

حدد أنك تتوي الزيادة في الصفات:

ملخص الحلقة الأولى

■ ملخص الحلقة

■ ما الذي استفدته؟

■ ما الذي أنوي فعله؟

خطوات وضع خطة ناجحة

يتبع الناس طرق متعددة لبرمجة حياتهم:

- ١- قائمة بالأعمال و المهام اليومية وتنفيذها وتعديلها كل يوم بيومه.
 - ٢- الجدولة الزمنية للأعمال خلال اليوم.
 - ٣- إدارة الأولويات حسب أهميتها.
 - ٤- إدارة العمر أي برمجة الحياة بدلاً من برمجة الساعة.
- في هذا البرنامج نجمع بين إدارة الأولويات و إدارة العمر والخطوات العملية اللازمة لذلك.

خطوات وضع خطة ناجحة

نريد أن تجيب على أربعة أسئلة هامة هي:

١. لماذا أحيأ وأعيش؟ رضا الله و عبادته و الفوز بالجنة ولكن..
٢. ماذا أنجزت في حياتي؟ تخيل عند الممات... هل تركت أثراً، هل أنت راضٍ، هل حققت نتائج...
٣. هل أنا سعيد؟ فعلاً و بصدق مع النفس....
٤. هل أنت صادق مع نفسك و الآخرين؟ ليس ظاهرياً و لكن من الأعماق و السريرة...

لا تجب الآن ولكن في النهاية....

خطوات وضع خطة ناجحة

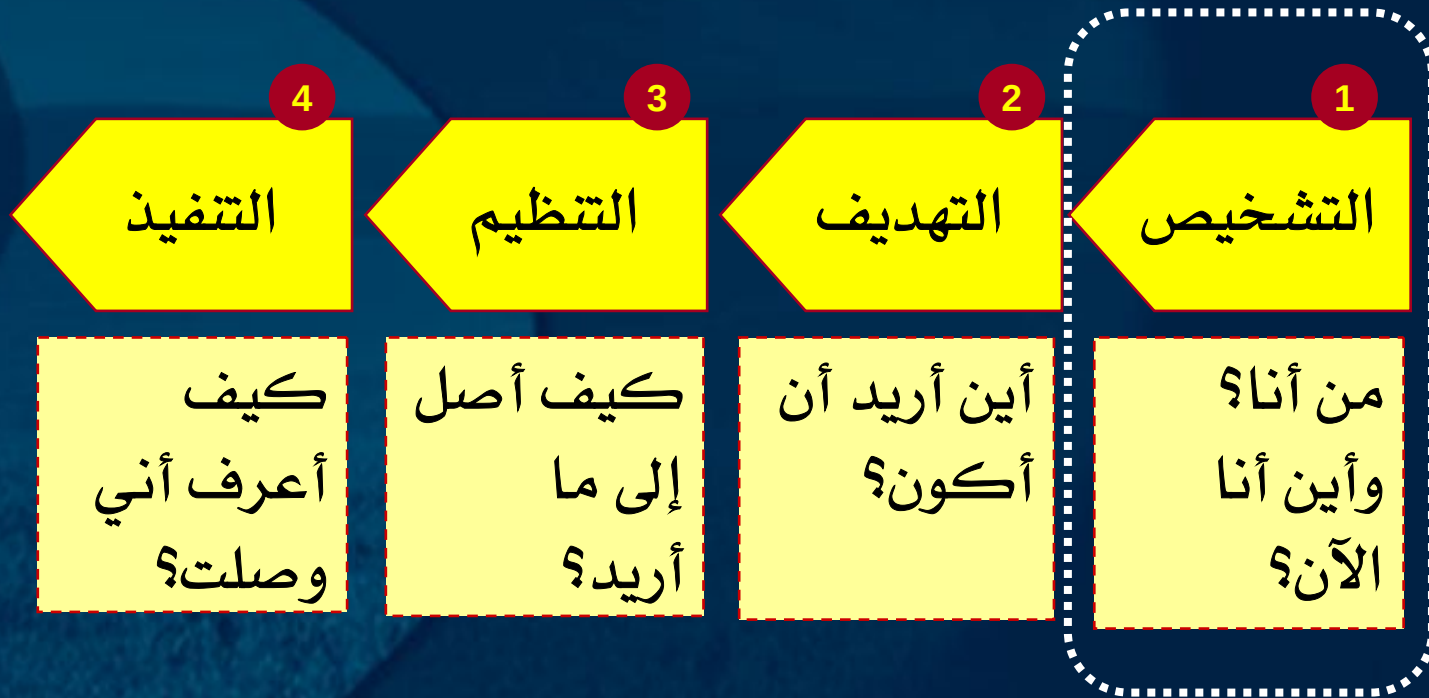
هذه الأسئلة تعد استراتيجية و بعيدة المدى بالنسبة لمستقبلك الشخصي.

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.

خطوات وضع خطة ناجحة

تتكون عملية تصميم خطة لمستقبلك الشخصي من الخطوات الأساسية التالية:



خطوات وضع خطة ناجحة

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 التهديف للمستقبل.

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

خطوات وضع خطة ناجحة

■ 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

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

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 والاصدقاء؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

السؤال الثاني: ما الأمور التي كانت مخيبة لآماله؟

ماذا كنت تأمل أن تفعل ولم تقم به؟

ما الأحلام التي لم تتحقق والآمال 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؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

لماذا نسرد هذه الاخفاقات؟

“يبلغ الصالحون الحكمة من خلال الإخفاق”

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

السؤال الثالث: ما 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 وهل تعلمته؟ وما الدليل على ذلك؟

ما النصائح التي أقدمها لنفسي كي لا أكرر الخطأ؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

السؤال الثالث: ما الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟

ما التغيير الذي أحتهاجه؟

كيف أؤدي الأمور بشكل مختلف؟

هل سارعت بمواجهة المشكلات وحلها؟

هل أحتاج إلى المزيد من الانضباط؟

هل أحتاج إلى قدرات وإمكانيات ومهارات؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

السؤال الثالث: ما الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟

راجع قائمة الدروس الآن بدقة

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

اختر أهم ثلاثة دروس.

لا تنس البقية!!

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

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:

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص



أنقل وعيك
دائماً إلى
المركز ،
إلى طاقتك و
قوتك
الكامنتين ،
وستجد أنك
تتواصل مع
نفسك
الحقيقية

اكتشافنا
لكيفية
وضعنا
للحدود أمام
أنفسنا
يساعدنا
على
الكشف عن
شكوكنا و
مخاوفنا
ومحو آثارها
علينا.

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

السؤال الرابع: كيف أضع حدوداً لنفسي، وكيف أتوقف؟

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 لنفسي

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 لنفسي؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

السؤال الرابع: كيف أضع حدوداً لنفسي، وكيف أتوقف؟

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.

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

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؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

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؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

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-

ما هي أسباب الإعجاب بهم؟

١- ٢- ٣-

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

من هو الشخص الذي كان له أكبر الأثر في حياتي؟



لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير في حياتي؟



خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

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؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

ما الأعمال اليومية التي أستمتع بأدائها؟

ما أعمالتي 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 أضعها لعلاج هذه الفجوة؟

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

■ إن قيمنا الشخصية هي الدافع الأقوى للتغيير وتحقيق الأهداف.

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

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

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 الدولاب (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 إترانه؟!

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

تمرين:



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

تابع: التوازن في الحياة

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 ؟!

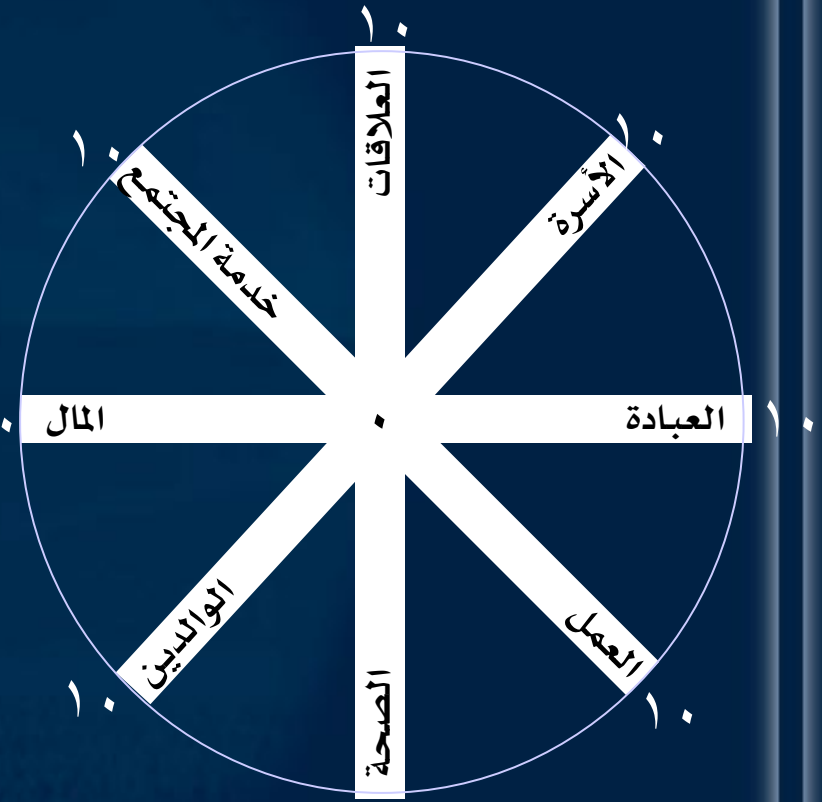
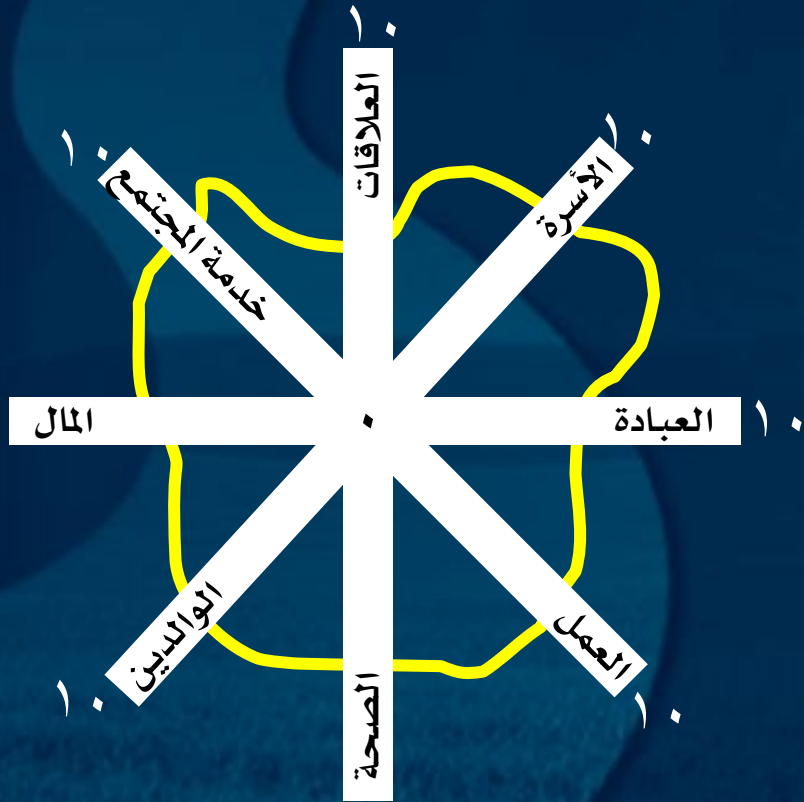
٤- حلل الإطار من حيث جوانب لقصور والرضا.

٥- حدد الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من التركيز

٦- أعد هذا التمرين وكرره دورياً ، (شهرياً مثلاً)

(المرجع : الإدارة الذاتية الناجحة)

عجلة التوازن



خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الأولى: التشخيص

السؤال السابع: على أي دور أركز العام القادم؟

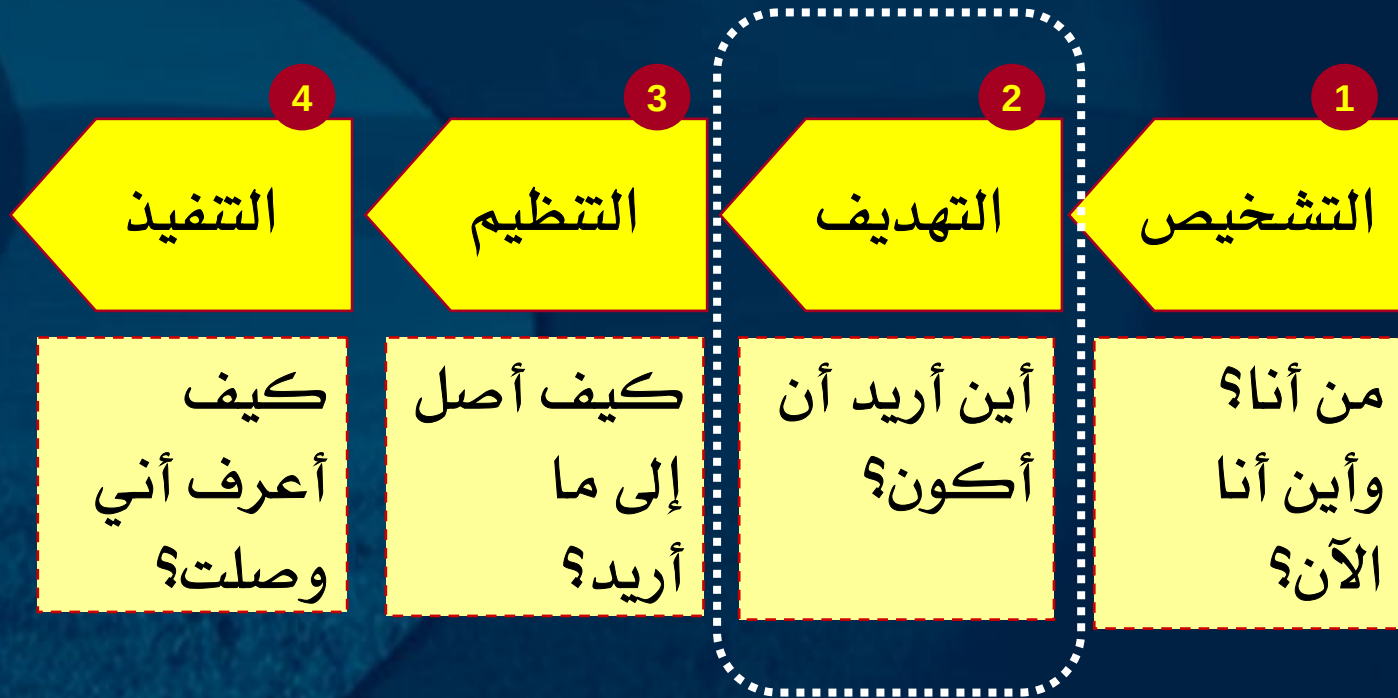
حاول أن تحدد الدور الذي تريد أن تركز عليه العام القادم.

ولا تنس ترتيب الأدوار الأخرى حسب أولويتها.

وبهذا تنتهي مرحلة التشخيص والتي تعتبر خطوة هامة على طريق التخطيط السليم بمعرفة ذاتك عن صدق وقرب.

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الثانية: التهديد

التهديد بعد التشخيص:



خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الثانية: التهديد

■ **التهديد:** أين أريد أن أكون؟ يستلزم تحديد:

■ المجال الذي سأعمل به وأتجه إليه

■ رؤيتي ورسالتي في الحياة

■ أدوارتي وأهدا في الشخصية

أهمية وجود الأهداف

الأهداف تساعد على :

■ تحديد الاتجاه.

■ وضع الرؤى العامة في إطار قابل للتحقيق.

■ المساعدة على معرفة الإنجاز الذي تم.

السمات الضرورية في الأهداف

- أن تكون محددة وواضحة وصادرة عن إرادة واقتناع.
- اتفاقها 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 قدراً من التحدي للقدرات، مع وجود مرونة كافية تجعلها قابلة للتغيير ، والتطوير في الاتجاه المطلوب.

السمات الضرورية في الأهداف

SMART باختصار الهدف

SPECIFIC محدد

MEASURABLE مقاس

ATTAINABLE محقق

REALISTIC ممكن

TIMED مزمّن

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الثانية: التهديف

السؤال الثامن: ما أهدافي لكل دور؟

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)؟

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الثانية: التهديد

كيف أنمي علاقاتي؟

مع أهلي:

مع أصحابي:

مع المحيطين بي:

كيف أنمي نفسي صحياً وجسدياً؟

كيف أنمي أوضاعي المالية؟

كيف أضع مخططاً عملياً مرتبطاً بزمان محدد يسهم في تنفيذ ذلك؟

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

كيف أعالج هذه العيوب و أتجاوزها؟

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الثانية: التهديد

السؤال التاسع: ما أهم عشرة أهداف للسنة القادمة؟

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

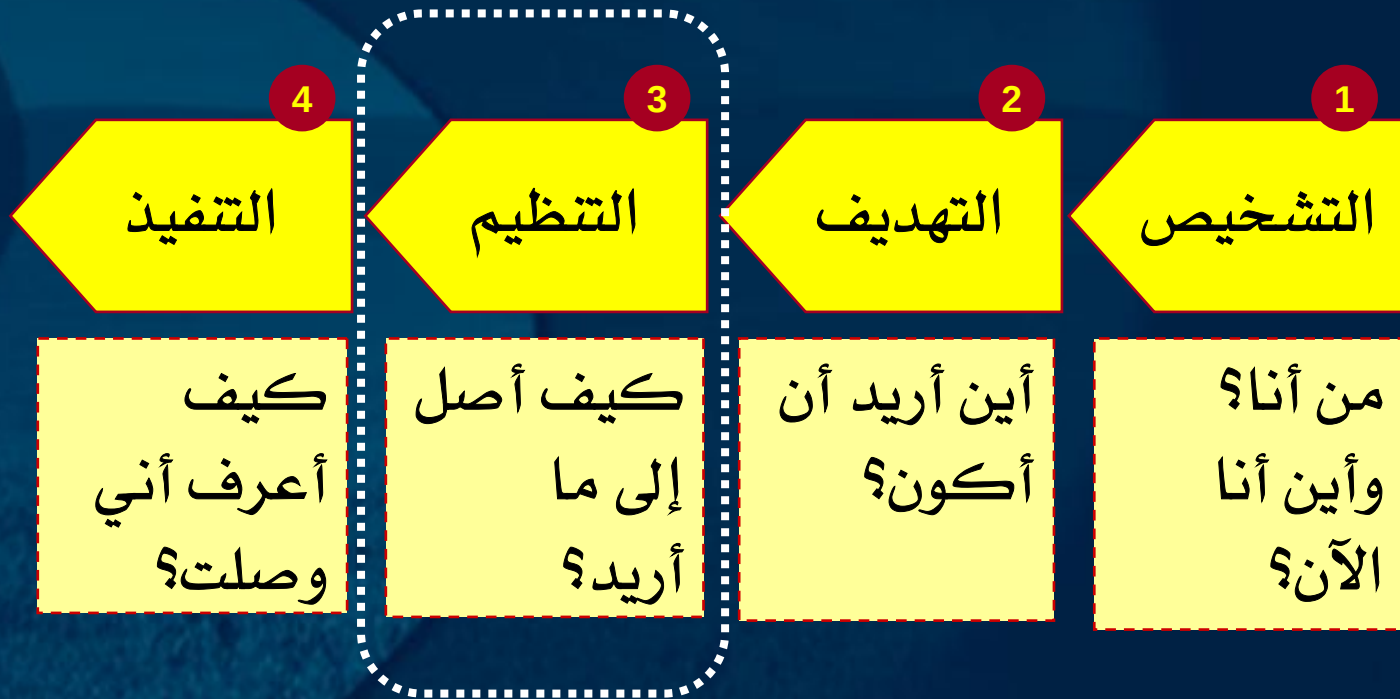
أنظر
الجدول
التالي

المعلمين	
الأصدقاء	
فكري	
مالي	
اجتماعي	

الله	
الوالدين	
الزوجة	
الأولاد	
العمل	

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الثالثة: التنظيم

التنظيم بعد التهديف:



خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الثالثة: التنظيم

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

الخطوة الثالثة: التنظيم

بعد تحديدك ما تريد أن تقوم به ضمن أدوارك في العام القادم، قم بجدولة و إسقاط هذه المشاريع إلى أعمالك خلال:

■ أشهر

■ ثم إلى أسابيع

■ ثم إلى أيام

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

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الرابعة: التنفيذ

التنظيم بعد التهديد:



خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الرابعة: التنفيذ

التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟



السؤال العاشر: كيف أتأكد أنني وصلت إلى أهدافي؟

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 تتظم ما يلي من الوقت.

حاول أن تسأل ، تجيب ، وتحلل التالي:

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الرابعة: التنفيذ

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 منعتني من تحقيقها؟

هل قمت بعملية التجديد الداخلي و التأمل و تأكيد العزم؟

هل قمت بشحن المنشار بشكل يومي؟

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الرابعة: التنفيذ

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

خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الرابعة: التنفيذ

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 أمتلك زمام حياتي و أبادر باتخاذ قراراتتي؟

هل تخلصت من القيود و الأوهام؟

إدارة الوقت

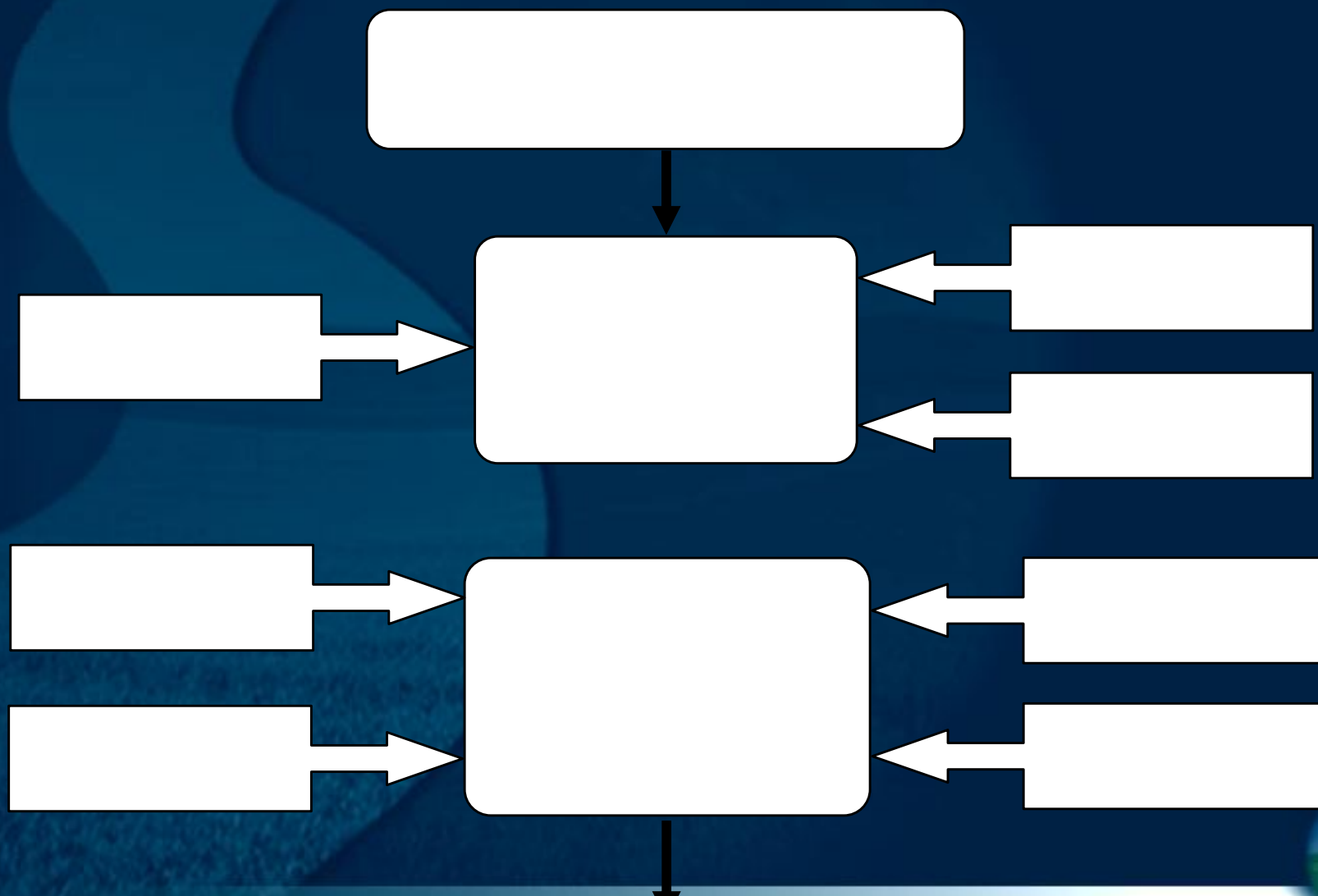
■ إدارة الوقت جزء من إدارة الحياة.

■ بعد وضع الخطة ورسمها تحتاج إلى معرفة كيف تدير وقتك بفاعلية حتى تتأكد من تنفيذها بنجاح.

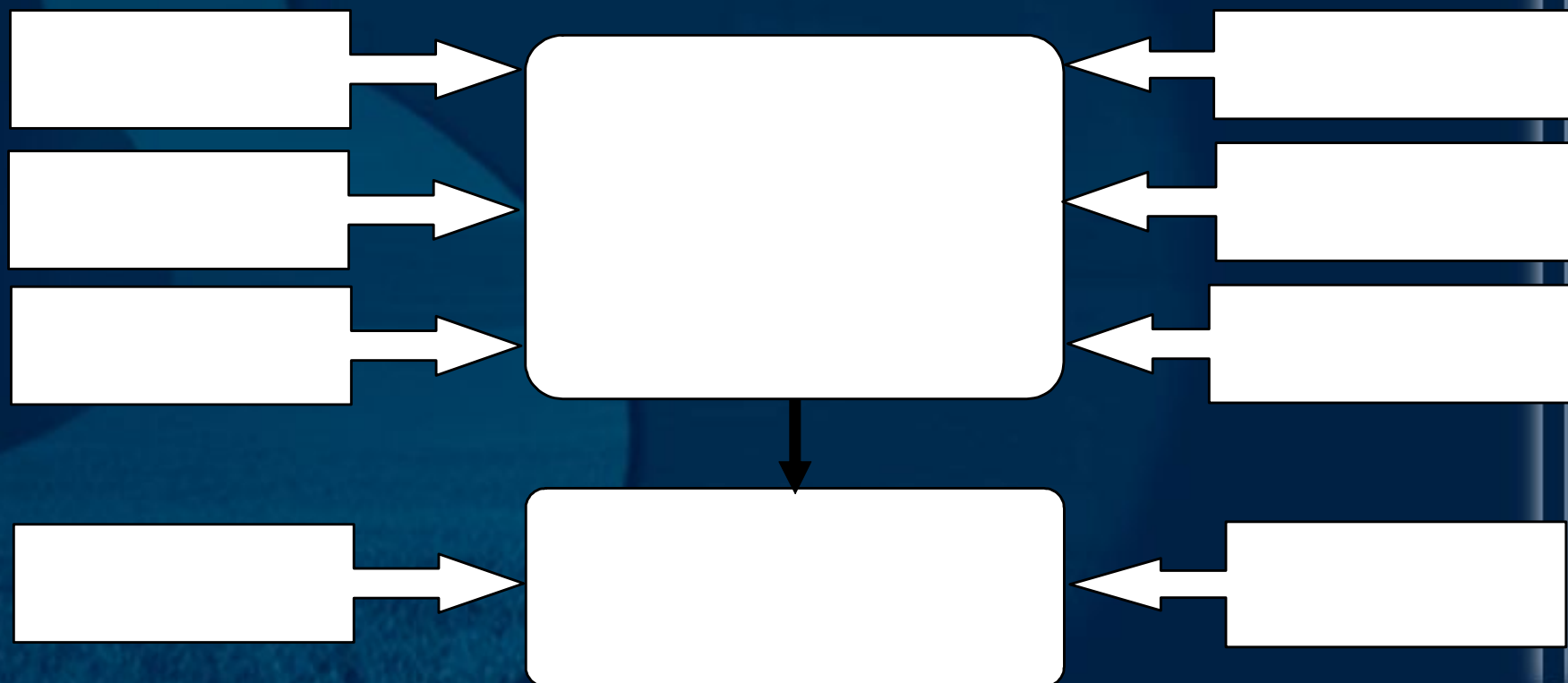
■ ينصح بحضور دورة أو الاطلاع على وسائل الإدارة الناجحة للوقت.

■ سنذكر هنا باختصار بعض الوسائل المفيدة لذلك.

الخطوات الناجحة في إدارة الوقت



الخطوات الناجحة في إدارة الوقت



الخطوات المثلى لإدارة الوقت

■ سنذكر لك بعض الوسائل المفيدة والمجربة لتكون بإذن الله رافداً لجودة إدارتك لوقتك، ويتمثل ذلك في:

■ أولاً: إعداد الجداول المنظمة للوقت

- ١ - إعداد جدول زمني فصلي
- ٢ - إعداد جدول زمني أسبوعي
- ٣ - إعداد مفكرة المهام اليومية

■ ثانياً: اتباع القواعد الهامة لاستغلال الوقت

■ ثالثاً: تقييم الأداء ومحاسبة النفس

الخطوات المثلى لإدارة الوقت

- أولاً: إعداد الجداول المنظمة للوقت
- و من المهم مراعاة القواعد التالية حين تخطيط الجداول وتوزيع المهام خلال اليوم:
- (أ) حدد أوقاتاً كافية للدراسة
- (ب) ذاكر في نفس الوقت يومياً
- (ج) استنفد من ساعات الفراغ بين المحاضرات
- (د) بادر إلى مذاكرة كل مادة مباشرة في يومها
- (هـ) فرق بين فترات المذاكرة

الخطوات المثلى لإدارة الوقت

- (و) حدد أوقاتاً للمراجعة الأسبوعية
- (ز) دع بعض المرونة في الجدول
- (ح) اختر أفضل الأوقات
- (ط) عدّل في الجدول عند الحاجة

الخطوات المثلى لإدارة الوقت

ثانياً: اتباع القواعد الهامة لاستغلال الوقت

- ١- توازن في أعمالك ونشاطاتك
- ٢- تعود على قول كلمة «لا» عند اللزوم
- ٣- تخلص من عادة التسويف
- ٤- عود أسرتك على الالتزام بجدولك
- ٥- خصص أماكن مناسبة لأداء مهماتك
- ٦- تحكم في اتصالاتك
- ٧- استعد للطوارئ

الخطوات المثلثى لإدارة الوقت

ثالثاً: تقييم الأداء ومحاسبة النفس

يعد التقييم و محاسبة النفس من أهم الخطوات التي سوف تساعدك على الالتزام بجدولك والشعور بالرضا عن إنجازك.

لا تَسْتَهْنُ بعملية الجدولة ومتابعة الأداء، فإن ذلك هو ثمرة إدارة الوقت.

إن مفكرة المهام اليومية التي تحدثنا عنها هي الأداة التي تستخدمها لهذا التقييم لمعرفة نسبة الأداء.

في مساء كل يوم أو صباحه قم بتدوين الأمور المطلوب أدائها في ذلك اليوم، ومن ثم رتبها حسب الأولوية التي تراها، ثم قم بإدراجها في جدولك، وحاسب نفسك في ختام ذلك اليوم سائلاً إياها بالتالي:

الخطوات المثلثى لإدارة الوقت

ثالثاً: تقييم الأداء ومحاسبة النفس

- ١- كم من المهام أنجزت، ولماذا كنت قادراً على إنجازها؟
- ٢- كم من الأمور لم تنجز ولماذا حدث ذلك؟
- ٣- هل بالإمكان تنفيذ ما فات في اليوم التالي دون الإخلال بالمهام الأخرى؟
- ٤- هل أنا ملتزم بأولوياتي وأهدافي التي وضعتها لنفسي؟
- ٥- هل كانت هناك أزمات و طوارئ وكيف تعاملت معها وخففت أثرها؟

نموذج جدول يومي

تمت	الوقت	قائمة الأعمال و المهام
☐		حل واجب المادة ..
☐		قراءة التقرير
☐		التحضير للاختبار
☐		تغيير زيت السيارة
☐		زيارة صديق
☐		شراء مستلزمات البيت
☐		

خطوات وضع خطة ناجحة

تذكر

■ الأسئلة التي ذكرناها في بداية الحلقة الثانية تعد استراتيجية و بعيدة المدى بالنسبة لمستقبلك الشخصي وعليك 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 ركّزنا في هذا العرض على التخطيط لعام واحد.

خطوات وضع خطة ناجحة

تذكر أيضاً:

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

■ أن تخصص وقتاً لهذا الغرض وبحد أدنى ثلاث ساعات في أقرب وقت للقيام بعملية التخطيط.

■ إذا خططت فابدأ بالتنفيذ و استمر في التقييم.

خطوات وضع خطة ناجحة

تذكر أيضاً:

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 البداية ذكرنا أنه بإذن الله، سيكون المدرب في نهايتها قادراً على:

١. تحديد مفهوم التخطيط، أهميته، فوائده
٢. معرفة خطوات التخطيط الناجح
٣. رسم وإعداد خطة زمنية وعملية للمستقبل
٤. 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 أشرطة
- حتى لا تكون كلاً - عوض بن محمد القرني
- العادات السبع - ستيفن كوفي - مترجم
- أفضل سنة في عمرك الآن - جيني ديتز - مترجم
- كيف تدير وقتك - محمد فتحي
- إدارة الوقت - ماريون هاينز - مترجم
- فن إدارة الوقت - محمد ديماس

شكر الله لكم جهودكم