

تحديد الأهداف والأولويات

إعداد

الدكتور عمر بن عبدالله السويلم

University Study Skills

Dr. Omar A. Al-Swailem

www.kfupm.edu.sa

faculty.kfupm.edu.sa/ee/swailem

الوحدة الثالثة: تحديد الأهداف والأولويات

٣ - ١ المقدمة

٣ - ٢ الأهداف

٣ - ٣ لماذا تحديد الأهداف ؟

تقييم ذاتي لكيفية وضع الأهداف وتحديدّها

٣ - ٤ أنواع الأهداف وسماتها

٣ - ٥ كيف تضع أهدافك؟

٣ - ٦ تحديد الأولويات

٣ - ٧ الخاتمة

- أن اختيارك للجامعة يقدمك خطوة لمرحلة مهمة في طريق النجاح على المسار الذي رسمته لنفسك في الحياة. ولكن ... هل سألت نفسك:

-
-
-
-
-
-

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.

إِذَا، مَا هُوَ التَّخْطِيطُ ؟!

• 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.

التخطيط ووضع الأهداف، لماذا؟

١- تحقيق رغبات الإنسان وإشباع نشاطاته وميوله وإثبات ذاته لأنها تبرز تحدياً للفرد تشحن همته لمواجهةها ومن ثم تحقيقها.

٢- قياس مدى التقدم في تحقيق النتائج المرسومة باستخدام المعايير الرقابية لتحقيق الأهداف التي يمكنها كشف الإخفاقات، ومن ثم التعرف على أسبابها والعمل على تصحيحها.

٣- توجيه سلوك الإنسان لأن الأهداف تكون بمثابة علامات إرشادية على الطريق تمنحه الدافعية اللازمة للوصول إليها.

التخطيط ووضع الأهداف، لماذا؟

٤ - قياس الإنسان لمستوى نجاحه وقدرته في توظيف طاقاته مقارنة بالقدر الذي ينجز من أهدافه.

٥ - توقع المصاعب والعقبات التي يحتمل مقابلتها ومواجهتها والتهيؤ لكيفية التعامل معها.

٦ - إضاءة مسار واضح للإنسان يجنبه الاختيار بين البدائل التي قد تكون غامضة.

٧ - تركيز القوة والقدرة ومن ثم سرعة الإنجاز، فينتج في وقتٍ قصير أضعاف ما ينتجه الآخرون مما يمنحه شعورا إيجابيا بالرضا عن نفسه، ومثال ذلك التأثير الناتج من تركيز حزمة ضوئية في بؤرة عدسة محدبة، كما هو معروف في علم الفيزياء.

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.

• تهدف هذه الوحدة إلى تعزيز معرفة الطالب بالمفاهيم والوسائل الساعده على وضع الأهداف وترتيب الأولويات وتشمل:

- معرفة أهمية تحديد الأهداف، وأنواعها، وسماتها.
- التدريب على صياغة الأهداف الفعالة.
- التعرف على اختيار الأولويات وترتيبها.

خطوات العملية الاستراتيجية

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.

سنحاول الجمع 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...

خطوات وضع خطة ناجحة

- هذه الأسئلة تعد استراتيجيات 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.

تتكون عملية تصميم خطة لمستقبلك
الشخصي من الخطوات الأساسية التالية:

- **التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟**
- **التهديف: أين أريد أن أكون؟**
- **التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟**
- **التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟**

خطوات وضع خطة ناجحة

← **التشخيص**: من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التهديف: أين أريد أن أكون؟

التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟

التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟

• 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 الأصدقاء؟

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 الجديدة؟
- 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؟

السؤال الثالث: الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟

- ما التغيير الذي أحتمه؟
- كيف أؤدي الأمور بشكل مختلف؟
- هل سارعت بمواجهة المشكلات وحلها؟
- هل احتاج إلى المزيد من الانضباط؟
- هل احتاج إلى قدرات وإمكانيات ومهارات؟

السؤال الثالث: 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!!

السؤال الرابع: كيف أضع حدوداً لِنفسي، وكيف أتوقف؟

• لكي تكتشف نفسك، يجب أن تعرف كيف كنت أو لا زلت تضع حدوداً لِنفسي وتحملها مسؤولية وتبعات ذلك إلى الآن

• التحول يحدث عندما تضع نفسك الهدف وليس ما حولك من المؤثرات.

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

انت نتاج أفكارك ومشاعرك ، غير طريقة تفكيرك لتغير نتائج حياتك.

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 أسباب الإعجاب بهم؟

١- ٢- ٣-

(ب) شخصيات معاصرة:

١- ٢- ٣-

ما 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 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 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.

- يقع كثير من الناس في فخ الدوولاب (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 اتزانه؟!

- 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:



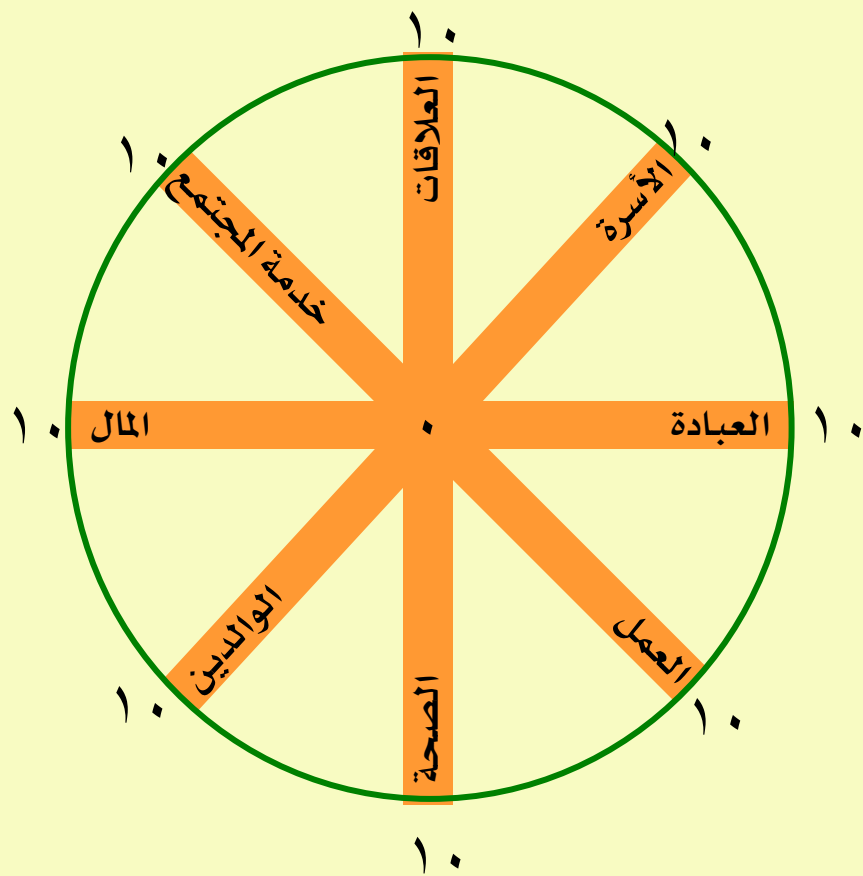
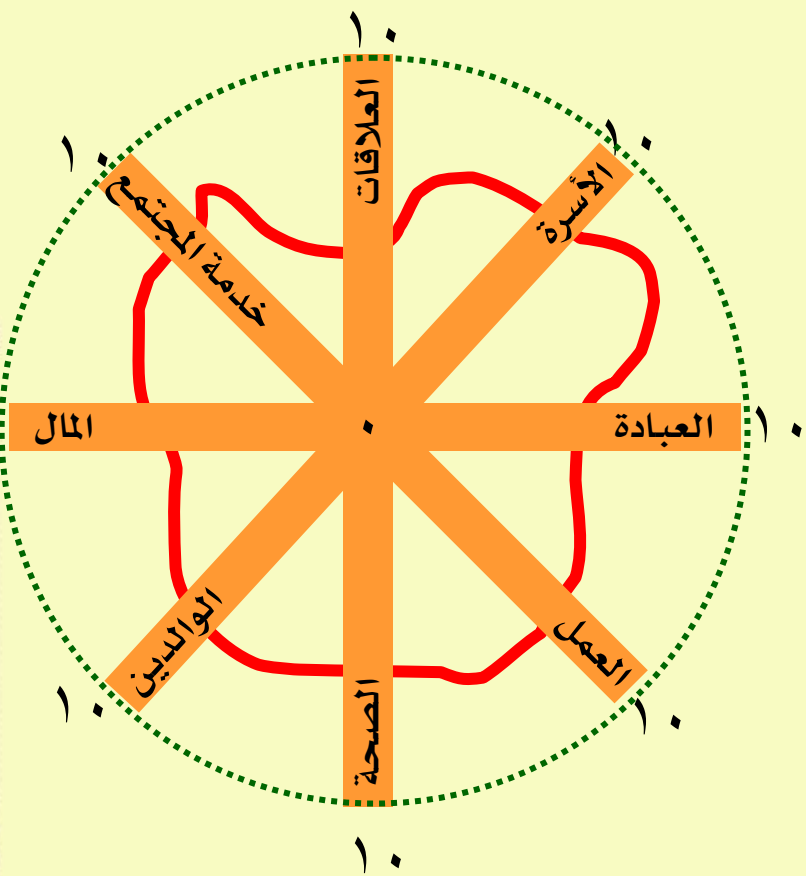
١- صمم الإطار الخاص بك من حيث عدد الأسلاك التي يحتويها :

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

تابع: التوازن في الحياة

- ٢- ضع درجة الرضا على كل سلك بحيث يمثل صف مركز الإطار (عدم الرضا) و١٠ 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



تحديد الأهداف والأولويات

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.



من التهديف إلى التنفيذ

خطوات وضع خطة ناجحة الخطوة الثانية: التهديف

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؟

تقييم ذاتي لكيفية وضع الأهداف وتحديدها

- يرجى قراءة العبارات التالية وتقييم نفسك في كل منها بشكل يعكس واقعك الفعلي لتتعرف على مستواك الحالي في كيفية وضع الأهداف وتحديدها.

السلوك	لا ينطبق علي أبداً	ينطبق علي قليلاً	ينطبق علي غالباً	ينطبق علي تماماً
١ - عندما أضع هدفاً فإني أكتبه				
٢ - أضع أهدافي بصفة محددة بكمية وكيفية معينة				
٣ - الأهداف التي أضعها لنفسي واقعية				
٤ - أحدد وقتاً معقولاً لتحقيق أهدافي				
٥ - أجزئ الهدف الكبير إلى وحدات صغيرة				
٦ - ألاحظ بعناية معوقات تحقيق الأهداف				
٧ - أعرف كيف أواجه المعوقات وأسارع في إزالتها				
٨ - أراجع دورياً مدى تحقيقي للأهداف المنشودة				

• التهديف: أين أريد أن أكون؟ يستلزم تحديد:

• المجال الذي سأعمل به وأتجه إليه

• رؤيتي ورسالتني في الحياة

• أدوارني وأهدائي الشخصية

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.
- صادرة عن إرادة واقتناع.
- متفقة مع القيم الدينية والاجتماعية.
- واقعية وقابلة للتحقيق ضمن فترة زمنية محددة.
- متسلسلة منطقياً 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.

السمات الضرورية في الأهداف

SMART باختصار... الهدف

SPECIFIC **محدد**

MEASURABLE **مقاس**

ATTAINABLE **محقق**

REALISTIC **ممکن**

TIMED **مزمّن**



أهداف محددة وواضحة	أهداف عامة
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 أكون مهندس بترول لأحصل على وظيفة

أهداف مقاسة	أهداف غير مقاسة
يجب أن أحضر جميع حصص مقرر الرياضيات طوال هذا الفصل الدراسي كي أحصل على تقدير امتياز فيها.	علي أن أحضر معظم الحصص في مقرر الرياضيات كي أنجح فيه.
يجب أن أذاكر ساعتين كل خميس للإعداد لاختبار مستوى اللغة الانجليزية (التوفل) كي أحصل على ٥٥٠ نقطة لأتمكن من الالتحاق ببرنامج الدراسات العليا.	أريد أن أرفع من قدرتي في اللغة الإنجليزية بشكل كبير.

أهداف موسومة بالتحدي

يجب أن أواظب على ممارسة رياضة الجري لمدة نصف ساعة ثلاث مرات في الأسبوع لكي ينقص وزني ٥ كغم، حسب نصيحة الطبيب.

أهداف غير موسومة بالتحدي

سأحاول الجري أسبوعياً حسب ما تسمح به ظروفني لأخفف من وزني

أهداف مرتبطة بزمن

سوف أدخر أربعمئة ريالاً خلال خمسة الشهور القادمة حتى نهاية شهر ذي الحجة لشراء جهاز حاسب آلي بألفي ريال

أهداف غير مرتبطة بزمن

سوف أسعى لادخار مبلغ ألفي ريال لشراء جهاز حاسب آلي.

السؤال الثامن: ما أهدافي لكل دور؟

• كيف أرفع مستوى الإيمان والعبادي؟

• كيف أنمي مستواي العملي والثقافي؟

• ما هي الكتب التي أريد أن أقرأها.. (٥٠٪ في تخصصي و٥٠٪ 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 بزمان محدد يسهم في تنفيذ ذلك؟

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

• كيف أعالج هذه العيوب و أتجاوزها؟

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:

	المعلمين		الله
	الأصدقاء		الوالدين
	فكري		الزوجة
	مالي		الأولاد
	اجتماعي		العمل

أنظر
الجدول
التالي

تأتي الآن 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

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 واللييلة وهو موضوع حلقة إدارة الوقت

والآن الخطوة الرابعة، التأكيد من **التنفيذ**:

التشخيص: من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التهديف: أين أريد أن أكون؟

التخطيط: كيف أصل إلى ما أريد؟

التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟ ←

• **التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟**

السؤال العاشر: كيف أتأكد أنني وصلت إلى أهداف العشرة؟

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 ، وتحلل التالي:

- 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 والتأمل وتأكيد العزم؟
- هل قمت يشحن 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 أمتلك زمام حياتي و أبادر باتخاذ قراراتي؟
- هل تخلصت من القيود و الأوهام؟

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.

تذكر أيضاً:

- 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 التهذيب للمستقبل.
- أن تخصص وقتاً لهذا الغرض و يحد أدنى ثلاث ساعات في أقرب وقت للقيام بعملية التخطيط.
- إذا خططت فابدأ بالتنفيذ و استمر في التقييم.

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

- 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