

كيف تخطط لحياتك



المحاضرة الأولى

ارسم مسار حياتك (خطة الحياة)

في ضوء الجوانب المختلفة في حياة الإنسان.



ماذا تعنيه خطة؟

ما الفرق بين الخطة والأهداف؟



- السؤال الأول: من أنا؟
- السؤال الثاني: أين أقف؟
- السؤال الثالث: ماذا أريد؟
- السؤال الرابع: كيف أصل؟
- السؤال الخامس: متى أصل؟

هل يفضل سن معين للتخطيط لحياتك؟



هل من الأفضل أن أقوم بالتخطيط لحياتي بمفردتي
أم بالاستعانة بأشخاص آخرين؟





- الوالدين (أحدهما) (الأكثر خبرة في التخطيط لحياته)
- أحد الأخوة الأكبر منك سناً (على الأقل 5 سنوات)
- أصحاب الخبرة العملية في الجوانب المتميزة في الحياة
- أحد الأصدقاء المقربين (أكبر منك بـ 5 سنوات على الأقل)
- استشاريون (سلوك - مواهب - Carrier of life)

خطوات التخطيط الشخصي



الخطوة الأولى حدد رسالتك وقيمتك



الجوانب المختلفة في حياة الإنسان





- أولاً: الإيمان الروحاني
- ثانياً: العلاقات (الأسري والعائلي والاجتماعي)
- ثالثاً: الجسدي والصحي والترفيهي
- رابعاً: الجانب المالي (الوظيفي والمهني)
- خامساً: المهاري وتطوير الذات
- سادساً: الفكري والثقافي والعلمي

- اجعل قدوة (حقيقية - تخيلية) لكل جانب من الجوانب المختلفة التي تود التقدم فيها
- جميع الجوانب منبثقة من الجانب الأساسي وهي الإيمان الروحاني

الجانف المالي

طريقة الاتفاق الصحيحة



الجانب المهاري وتطوير الذات



- اكتسب كل (45) يوم عادة جديدة إيجابية وتخلص من عادة قديمة سلبية.
- اكتسب كل (3 شهور) مهارة جديدة.

الجانِب الإيماني الروحاني

- اقرأ واسمع يومياً ما لا يقل عن ساعة تحت أي وضع، وفي أي ظروف.
- صلاتك في أوقاتها لك أولاً.
- لا ينتهي يومك بدون قراءة ما تيسر من القرآن.

الجانف الجسدي والصحي



- حاول أن تتناول بقدر الإمكان طعاماً صحياً.
- مارس الرياضة نصف ساعة يومياً أو ساعة كل يومين بشكل منتظم.

الجانف الأسري والعائلي

خصف وقتاً (يومي - أسبوعي - شهري) للتحدث فيه مع:

- والدك / والدتك
- زوجك / زوجتك
- كل ابن من أبنائك
- كل أخ من إخوتك

في أمور تخصه / تخصها فقط



المحاضرة الثانية

الخطوة الثالثة: تحديد الأهداف

الفرق بين الأحلام والأهداف والأهداف الذكية





- الأحلام:

أهداف في الخيال

- الأهداف:

أحلام تم كتابتها وصياغتها

- الأهداف الذكية:

أهداف توفرت فيها مجموعة شروط

كيف أكتب أهدافي؟





همسات حول الأهداف

الهمسة الأولى

اعطِ لنفسك وقتاً كافياً أثناء وضع أهدافك وخطتك فأنت تفكر وتخطط وتقرر
لأهم وأعلى شخص في حياتك وهو.. أنت!



الهمسة الثانية

إذا لم يكن لديك هدف فسوف تعمل من أجل تحقيق أهداف الآخرين.



الهمسة الثالثة



الهمسة الرابعة

أطلق المارد الداخلي ولا تجعل لأحلامك وطموحك سقف أو نهاية.

الهمة الخامسة

كن صادقاً مع نفسك أثناء وضع أهدافك.



الهمة السادسة

أنت من تصنع نفسك بقراراتك وأهدافك فحياتك هي مجموع قراراتك.



الهمسة السابعة

السعادة والنجاح والقوة لا تمنح، بل هي قرار.



جميع الحقوق محفوظة - إعمل بيزنس

الهمسة الثامنة

عندما تكتب خطك فأنت تزيد إنجازاتك بنسبة 30%



الهمة التاسعة

بمجرد كتابة خطة لحياتك ستضمن 50% من تحقيق الهدف.



الهمسة العاشرة

ساعة في التخطيط توفر 4 ساعات في العمل.



المحاضرة الثالثة

أنواع الأهداف



- أهداف استراتيجية: (تتحقق خلال 5 أعوام)
- أهداف متوسطة المدى: (تتحقق خلال عامين إلى 3 أعوام)
- أهداف قصيرة المدى: (تتحقق خلال عام)
- أهداف معنوية
- أهداف مادية ملموسة

يجب أن تتسم أهدافك المعنوية بالصفات الآتية:



- متطورة
- صادقة
- صعبة
- طموحة



- الأهداف الاستراتيجية تتحقق بالأهداف السنوية.
- الأهداف السنوية تتحقق بالأهداف الشهرية والأسبوعية.

الأهداف الذكية (المادية الملموسة)

S	Specific	أن يكون الهدف دقيقاً ومحدداً
M	Measurable	أن يكون قابلاً للقياس
A	Achievable	أن يكون قابلاً للإنجاز
R	Realistic	أن يكون واقعياً
T	Time	أن يكون له إطار زمني

اكتب أهدافك الذكية للعام



منحنى تحقيق الأهداف



اسأل نفسك الأسئلة الآتية:



ما هي القنوات والاعتقادات السلبية التي تعوق تحقيق هذه الأهداف؟



قسم الهدف السنوي إلى أهداف (ربع سنوية وشهرية وأسبوعية ويومية)



أهداف عام 2017



الخطوة الرابعة: الوسائل المتنوعة لتحقيق الأهداف



وسائل تناسب جميع الأهداف



وسائل تناسب جميع الأهداف

- 1- التخلص من عادة (سلوك) سيئة واكتساب عادة (سلوك) جديدة
- 2- اكتساب مهارات جديدة (شخصية - إدارية - فنية)
- 3- التعرف على أصحاب النجاحات المتشابهة معك في الهدف والتقرب منهم بأي وسيلة

همسات حول الوسائل

- 1- ضع لكل هدف مجموعة متنوعة ومتدرجة من الوسائل.
- 2- الوسيلة التي لا تتناسب مع هدف قد لا تتناسب مع هدف آخر، والتي تتناسب مع شخص قد لا تتناسب مع شخص آخر.
- 3- قد تساعد وسيلة واحدة في تحقيق أكثر من هدف.
- 4- الوسائل متغيرة وليست ثابتة.
- 5- فكر دائماً بوسائل إبداعية مبتكرة بجانب المشهورة والمجربة.



الخطوة الخامسة

قيم نفسك وقيم خطتك

شكرًا لكم