

بسم الله الرحمن الرحيم
ملخص برنامج التخطيط للحياة

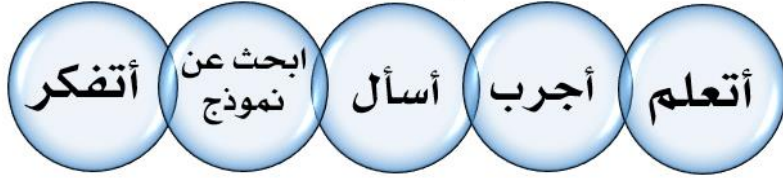
بدأ المدرب بطرح السؤال التالي :
لماذا نخطط؟

تنوعت الإجابات و كانت أبرز الاجابات تدور حول :

- التوازن في الحياة
- لأننا نضع أهداف وتضيق هذه الاهداف مع زحمة أعمال الحياة .
- لا نستطيع أن ندفع الكثير (من التضحيات) مقابل الحصول على نتائج وإنجازات .

طرح السؤال التالي :

- كم شخص من الحاضرين يخطط بشكل (يومي) (أسبوعي) (شهري) (سنوي)
- كم شخص من الحاضرين يكتب هذه الخطة (يجعلها مكتوبة)
- بما أن الجميع (الغالب) لا يخطط :
- كيف يمكنك أن تكتشف نفسك لكي تخطط بطريقة صحيحة.



طرح اختبار مكون من (٣٧ نقطة) يمكنك من خلاله معرفة أي الجوانب التي تدور حول معظمها حياتنا تقل قدرتنا على التخطيط أو الانجاز فيها .

- كل ما أغلقت ملف مفتوح على الطاولة أتحت مجال لفتح ملف آخر

طرح السؤال التالي : ما هو التخطيط ؟

(كتابة الغاية المنشودة و طريق الوصول إليها)

لماذا ((كتابة)) : تعني التزام – تفكير – انجاز

هل يوجد شخص غير مخطط (كتابة) وناجح ؟ ... نعم

و لكن إن كنت منجزاً بلا كتابة ... فكيف يكون إنجازك عندما تخطط بكتابة

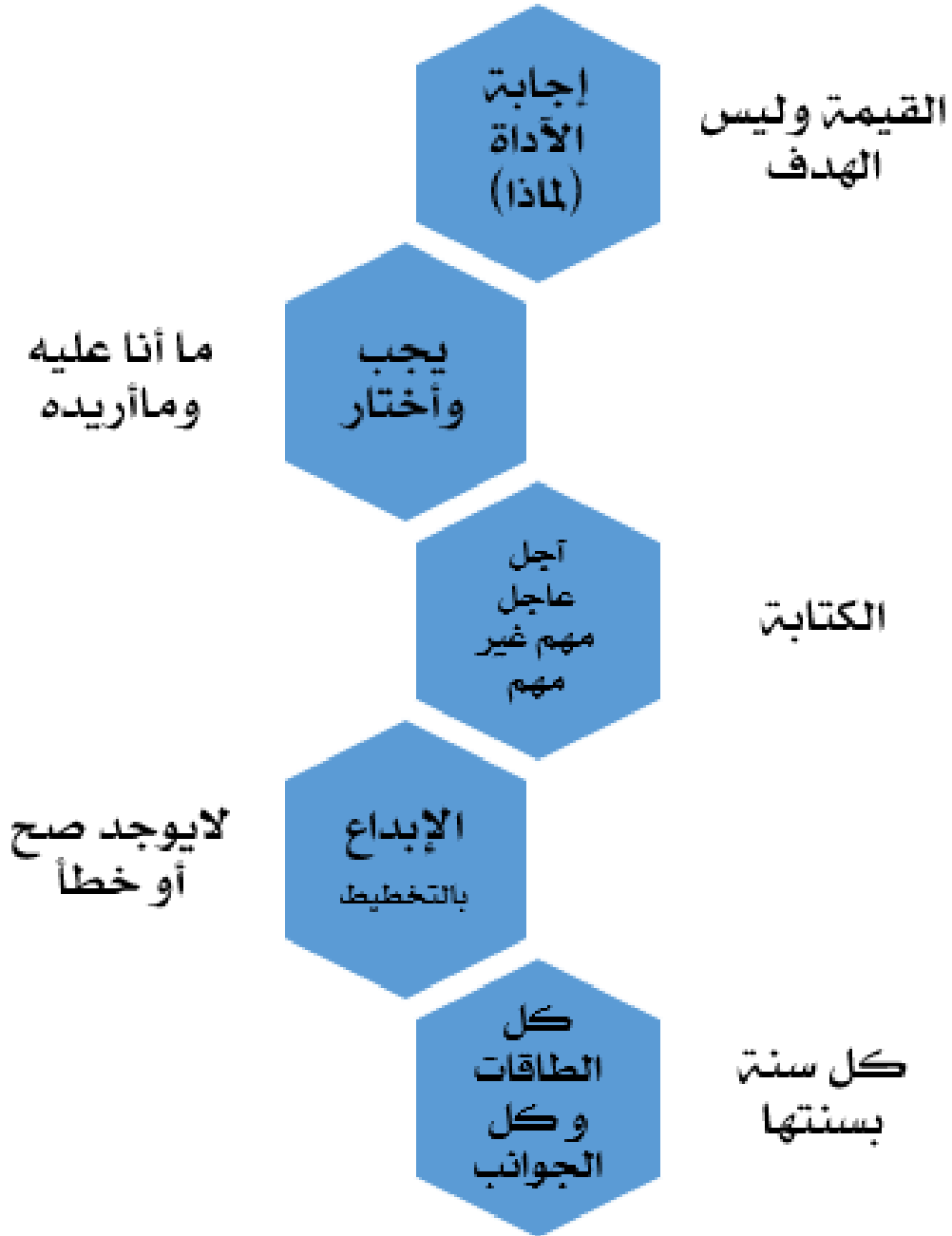
الكتابة تعتبر أداة تسرع من الوصول للأهداف

- هل تصر على تحقيق الهدف ؟

يعود هذا لقيمة هذا الهدف بالنسبة لك .

هل هناك بدائل تصل بك للهدف (أو ما يقارب له) .. (المرونة في التخطيط)

وضح المدرب (١٠ قواعد للتخطيط) :



خرافات تتعلق بالتخطيط للحياة :

- لدي في الحياة أهداف كثيرة (في الحقيقة هو لا يدرك أن لديه أي هدف)
- لا أحتاج أهداف في حياتي فهو إما (منجز) أو (عايش بالبركة)
- لدي أهداف واضحة (في ذهنه) فقط
- لا أعرف كيف أن أضع أي هدف .. (تعلم) .
- الأهداف و إن كتبت و خطط لها إلا أن الحياة غير متوقعة (خطط لحياتك)

مشكلة (أغلب) كتب التخطيط المنتشرة في المكتبات

- المثالية (لأنها مصممة لكل الفئات)
- مصممة للشركات و تم تحويلها لتناسب الأفراد .

برايين تريسي :

- إن لم تكن أهدافك تخيفك .. غيرها .
- الذين يكتبون أهدافهم يحققون ١٠ أضعاف قياساً بمن ليست أهدافها مكتوبة.

الآن أجب عن هذا السؤال :

لماذا لا تخطط ؟

كانت الاجابات تدور حول :

- عدم معرفتك للتخطيط
- الاخفاقات السابقة
- لا يوجد من يدعم و يشجع
- ليس لدي هدف واضح (لا أعرف ما أريد)
- أنا منجز بدون خطة
- الخطة تقيدني ..
- التخطيط للناجحين فقط
- الخوف من الفشل
- التسويف

عرض المدرب نماذج مختلفة للتخطيط ...

تخطيط الجداول (مناسب جداً) للمواعيد الثابتة و غير مناسبة للأهداف

قاعدة الجوانب :



مقدار الانجاز

- الحد الأدنى للإنجاز ٣٠ ٪ (لديك مشكلة حددها وتغلب عليها)
٥٠ ٪ (مقبول) (أنت تمنح نفسك و ظروف الحياة ٥٠ ٪ الأخرى)
٨٠ ٪ منجز

عرض بعض المهارات المهمة في مجال التخطيط للحياة :

- يوم التحديات (٢٤ ساعة) – (٣٠ يوم)
- تجاوز (الهدف ج) و ركز على (الهدف أ)

نماذج التخطيط اليومي :

- التخطيط بالقائمة
- التخطيط بالفترة
- التخطيط بالساعة
- التخطيط بالمهام (المواعيد – اللقاءات – الاتصالات ... الخ)

(التحدي) : ابدأ بتخطيط يومك

نموذج تخطيط بسيط (تم التطبيق عليه في البرنامج)

نقاط الضعف					نقاط القوة	
العوائق					الفرص	
					أهم اهداف حياتي (٣- ٥ سنوات)	
الجانب الاجتماعي	الجانب الصحي	الجانب المهني	الجانب الذاتي	الجانب الإيماني	أهم أهداف حياتي هذا العام	
				.. - .. - .. -	أهداف هذا الشهر	
	.. - .. -	.. - .. -		.. - .. -	أهداف هذا الأسبوع	
	-	-			بالمهام	أهداف اليوم
	-	-			الفترات	
	-	-			الساعات	

و الحمد لله رب العالمين



جميل المفرج @JamilAlmufarej