

اللؤلؤ لا يطفو على السطح ، يجب أن نغوص من أجله  
والحياة فرص والفرص لا تطرق الأبواب  
فمن يريدّها عليه أن ينتزعها انتزاعاً

# النخيط الشخصي



تأليف المدرب  
الدكتور يوسف منافخي



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## معلومات التخطيط الشخصي

من الأمل إلى التخطيط

المدرّب الدكتور يوسف منافيخي

هاتف: 00905550555211

manafikhiyousef@gmail.com

برعاية كريمة من المجموعة العالمية للتدريب

دعماً للمدربين في مشروع انجاز

وهدية تميز لكل إنسان

يسمو نحو تميزه في هذه الحياة

وكل الشكر لمن يساهم في مشروع بناء الأمة

وللمشروع القيادي {رجل بألف رجل}

والشكر الكبير لأسرة الرشيد للتطوير الإبداعي

ولأسرتي التي تحملتني وزوجتي التي ساعدتني

والشكر للدكتور طارق سويدان وأكاديمية إعداد القادة

على الفائدة التي قدموها للجيل ضمن برامج اعداد القائد

الدكتور يوسف منافيخي

رئيس مجلس إدارة المجموعة العالمية للتدريب GGT

مدير المركز العالمي الأمريكي في الشرق الأوسط وافريقيا AIC4T

الطبعة الأولى: حلب - سوريا - 2011-10-27

الطبعة الثانية: الجزائر - قسنطينة - 2014-10-2



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



مراحل عملية

## للتخطيط الشخصي

تتكون عملية تصميم خطة مستقبلك الشخصي من المراحل الأساسية (التاءات الخمسة) التالية:

### المرحلة الأولى: التشخيص (إدراك الذات والمحيط):

من أنا؟ وأين أنا الآن؟ ماذا أنجزت وماذا حققت؟ وما الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟ ما الأدوار التي أقوم بها في حياتي؟ وما يمكن تنميته؟ ما الصورة التي أنت عليها الآن؟

### المرحلة الثانية: التهديد (الرؤية والرسالة والهدف):

ماذا لدي؟ ولماذا أنا موجود؟ أين أريد أن أكون؟

### المرحلة الثالثة: التخطيط:

كيف أصل إلى ما أريد؟ كيف استثمر الفرصة المتاحة لدي؟

ما البدائل والخيارات المساعدة للوصول؟ كيف تضع جدولاً زمنياً لتحقيق أهدافك؟

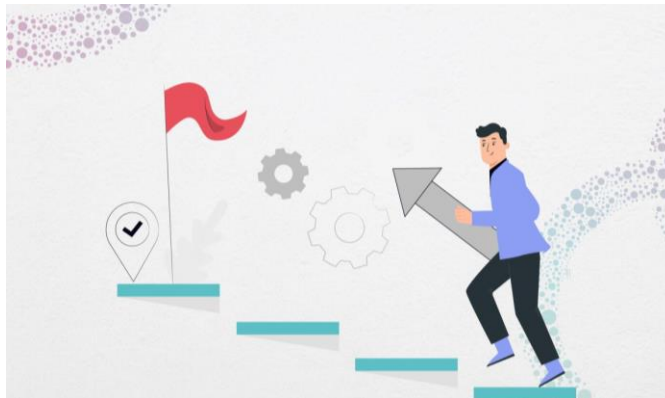
### المرحلة الرابعة: التنفيذ والخطة التشغيلية:

كيف أتابع الخطوات اللازمة؟ كيف أوازن بين العمل والزمن؟ وكيف أتمتع

بالمرونة؟

ليس صعباً أن تنجح ولكن الأصعب أن تحافظ على النجاح

أمام ربح الكسل والفتور





المدرّب الدكتور  
يوسف منافخي



التخطيط  
الشخصي



## مقدمة :

يعتبر موضوع التخطيط من الموضوعات المهمة في عالم اليوم للأشخاص والمؤسسات والشركات والحكومات وكل ماله علاقة بالتطوير.

والتخطيط هو بكل بساطة ردة فعل لفعل الإنجاز ورغبة بالتحقيق .

لقد سطع نجم التخطيط في السبعينيات والثمانينيات من القرن الماضي وبدأ معه التساؤل: هل يقيد التخطيط الإبداع والابتكار؟ هل يحد التخطيط من سلطات الإدارة العليا؟ هل يسبب التخطيط نقصاً في المرونة؟ هل يلغي التخطيط الحدس؟

ثم بدأ المدافعون عن التخطيط والتخطيط الاستراتيجي بالرد، وتوالت الكتب تلو الكتب التي تشرح أهمية التخطيط، وبينت أنّ التخطيط يحفز محركات الحدس ولا يلغيها.

ومن هنا جاء كتاب التخطيط الشخصي ليضيف رصيذاً مهماً إلى المكتبة التنموية والإدارية العربية، ومن خلال قراءة متأنية للكتاب نجده كتب بطريقة سلسة وبلغة سهلة بسيطة، وزُود بتمارين جيدة تساعد المتدرب على استيعاب الفكرة بشكل كامل، و يغنيه عن كثير من الكتب السابقة .

إنّ هذا الكتاب يعتبر فعلاً تدريبياً عملياً أضاف قيمة كبيرة لا غنى عنها لكل فرد، وكلي ثقة أنّ الكثيرين سيستفيدون كثيراً من الأفكار التي وردت فيه، ويعد من أهم المواضيع التي يجب الوقوف عليها ويحتاجها الإنسان العربي.

**ولو أنك أردت أن تقرأ كتاباً واحداً فعليك بقراءة هذا الكتاب !**

## محتوى الوحدة الأولى:

1. ما هو التخطيط الشخصي؟ وأهميته في الحياة.
2. فوائد التخطيط الشخصي، لماذا لا يخطط الناس؟
3. صفات المخططين الناجحين، وكيف يسهم التخطيط في تحقيقه.
4. كيفية التعامل مع التغيير في التخطيط الشخصي.
5. أدوات التخطيط الشخصي الأساسية (مذكرات، تطبيقات، جداول).



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## تمهيد:

أن تخطط لحياتك يعني أن يكون لها معنى وغاية تريد الوصول إليها.

فالهدف من هذا الكتاب هو زرع فكرة التخطيط في عقول الأجيال لأهمية وجود مشروع شخصي لكل فرد في هذا المجتمع، وهذا يساعد على دعمه بجيل مخطط واع ومدرك لحاجات المجتمع، مع توضيح طرق تحديد الأهداف ورسمها ووضعها في خطة محددة، وهذا يساعد أي شخص يقوم بقراءة هذا الكتاب.

يحتوي الكتاب على مجموعة من الخطوات التي تساعدك على إعداد مشروعك الشخصي والتخطيط لحياتك، وهي:

1- التشخيص (إدراك الذات وإدراك المحيط): من وأين أنا؟

2- التهدف (الرؤية والرسالة والهدف): ماذا أريد؟

3- أدوات التخطيط: كيف أضع خطة شخصية؟

4 - التنفيذ: تطبيق الخطة ومتابعة النتائج.

إن التزامك بهذه الخطوات ورغبتك القوية وتصميمك على تحقيق مبتغاك، سوف يعينك في تخطيط أي مشروع أو أي فكرة تخصك في الحياة، وإذا خطت بالطريقة الصحيحة فستحصل على النتيجة التي ترغب بها، ولتكن رغبتك بالنتيجة إيجابية دائماً.

**"لا تقبل بالقليل فأنت تستحق أكثر مما تتخيل"**

كل لحظة في الحياة تستحق أن نبتمس لها حتى ولو كانت مؤلمة، فيكفينا فخراً أننا نعيش هذه الحياة التي وهبنا إياها الله.

إن وضع خريطة لمصيرك طريقة مفيدة لتوضيح رؤيتك، وخريطة المصير هي صورة مرئية لما تريده في الحياة، حيث يساعدك ذلك على أن تجعل أحلامك ملموسة باستخدام الصور والرموز لإضفاء سمة الواقعية على هذه الأحلام.

ووضع الإطار الزمني المفيد الذي يمكنك أن تضع له خريطة يكون بين ثلاث سنوات أو خمس سنوات أو.....

إذا كان في مقدورك أن تضع لهذه المرحلة القادمة من حياتك تصوراً شاملاً، فماذا سيكون هذا التصور؟ (الأمثلة على ذلك يمكن أن تضم: أن أحيا الحياة التي أحبها، أن أطور عملي إلى المستوى التالي، أن أجذب شريكة (أو شريك) الحياة المثالية ... ) إن وضع تصور للتغير الذي ترغب به في حياتك في المرحلة القادمة، سوف يساعدك على أن تتخيل أهدافك، وتعمل في اتجاه تحقيقها.

فأي شيء نريد أن نحققه في الحياة يجب أن نسعى له وليس أن ننتظره لكي يأتي إلينا، وأي حلم نحلم به يجب أن نضع له خطة في إطار زمني ونسعى أن نبلغه في خلال هذه الفترة بجد ومثابرة، وما أردته من هذا الكتاب الوصول إلى الجيل الذهبي، للراقي في الحضارة بجيل يحمل أعباء الحياة بقوة ويصل بها للتميز.

**من قال : لا أقدر، أقول له : حاول،**

**ومن قال : لا أعرف، أقول له : تعلم،**

**ومن قال : لا أتوقع، أقول له : تفاعل،**

**ومن قال : لا أظن، أقول له : جرّب.**

**نابليون**





المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## الآن دعني أسألك

### ما هو معنى الحياة بالنسبة لك؟

إجابتك على هذا السؤال تعطي وتشير إلى قيمة، ومن خلال هذه القيمة يبني الإنسان حياته حولها، والحقيقة أنه مهما قلت أو فكرت فإن معنى حياتك أبعد بكثير مما تتخيل!! فهو أبعد من إنجازاتك بكل أنواعها سواء كانت هذه الإنجازات شخصية أو مادية، هو أبعد من مستقبلك ومهنتك من عائلتك وعلاقاتك، من أموالك وما تحصل عليه، من شهادتك وخبراتك، هو أبعد من راحتك الذهنية وحتى أبعد من سعادتك!.

فالمعنى الحقيقي للحياة يكمن في حب الله سبحانه وتعالى والارتباط به، قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: **{ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ }** الذاريات 51

فليكن هدفك الحقيقي من هذه الحياة أبعد من ذلك بكثير وتركيزك الأساسي على جوانب التوازن في هذه الحياة، ومن هذا التميز تصل إلى غايتك في الدنيا والآخرة بإذن الله سبحانه وتعالى وليس العكس كما يفعل بعض الناجحين الذين يعتقدون أن المادة والتكنولوجية هي السبب في النتائج التي حصلوا عليها، لذلك نجدهم يعيشون معيشة ضنكاً لا يجدون فيها طعماً ولا معنى إلا بعض الملذات التي تنتهي لمجرد حدوثها، ولكن إذا نظرت إلى الحياة من باب التميز المتوازن:

**هنا فقط ستجد المعنى الحقيقي للحياة،**

**هنا فقط تفهم معنى وجودك في الحياة،**

**هنا فقط تكون سعيداً في الحياة.**





فمع إطلالة كل صباح في غابات أفريقيا، يستيقظ الغزال مدركاً أن عليه أن يسابق أسرع السباع عدواً، وإلا كان مصيره الهلاك، ويستيقظ السبع مدركاً أن عليه أن يعدو أسرع من أبطأ غزال وإلا هلك من الجوع...  
سواء كنت سبعاً أم غزالياً، فمع إشراقة كل صباح يتعين عليك أن تعدو أسرع من غيرك، حتى تحقق النجاح بإذن الله.



"لا بد أن نفتح الأبواب والنوافذ ونخرج إلى الشمس  
ونسابق ومنتزع حصتنا انتزاعاً من ثروة العالم وخيره"

**أولاً: ما هو التخطيط؟!**

رسم لمسار المستقبل باتجاه هدف معين بزمان ومواصفات معينة.



- ربط الأهداف بزمن محدد.

- تأخذ ما تعرفه حول وضعك الحالي، وما ترغب أن تكون عليه مستقبلاً، وتستعمل خبرتك ومعرفتك ومهاراتك ليزودك بمحصلة من النتائج الناجحة.

- تصميم صورة للمستقبل المنشود واكتشاف الطرق الموصلة إليه.

- **التخطيط الشخصي: وضع خطة شخصية تتناسب مع قدراتك الذاتية ومهاراتك والمحيط العام، لتحقيق ما تريد بسهولة وزمن قياسي.**

### 1- فوائد ونتائج التخطيط:

- ✓ يحدد الاتجاه و ينسق الجهود و يختصر الزمن .
  - ✓ يوفر المعايير والحدود .
  - ✓ يوضح معالم الطريق .
  - ✓ يجهز المرء لما يريد ويكشف الوضع الحالي والمرغوب .
  - ✓ يساعد على التحفيز ويزيد من الإنتاجية .
  - ✓ يساعد على التعرف على المشكلات والعقبات المتوقعة لتلافيها أو التخفيف منها .
  - ✓ يساعد على الاستفادة من الإمكانيات والموارد البشرية بطريقة مثلى .
  - ✓ يساعد على التنسيق بين النشاطات الرئيسية والضرورية وبين الأنشطة الفرعية .
- التخطيط الشخصي يوفر الأمن النفسي للمرء، ويبعده عن قلق المستقبل.**

### 2- لماذا لا يخطط الناس؟

- ☹ التفاؤل المفرط عن الوضع الحالي.
- ☹ الجهل بأهمية التخطيط ونتائجه.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



☞ انطباعات ومواقف سلبية وخاطئة عن التخطيط .

☞ عدم القدرة على رسم خطة.

☞ عدم معرفة الأولويات وترتيبها حسب الأهمية.

☞ العوائق الاجتماعية والبيئية.

☞ الخوف من المجهول.

☞ عدم الثبات وقلة الصبر.

تمرين: ضع ثلاثة أفكار مغلوبة عن التخطيط يجب تصحيحها؟

مثل: {كثير من الناس نجحوا ولم يخططوا }

التخطيط يساعد المقصر ويدفع الناجح على المزيد من النجاح.

.....-1

.....-2

.....-3

فكر خطط      اعمل      تميز

التخطيط يوفر الوقت و يضمن التنسيق بين الأنشطة المختلفة

و يساعد على الاستغلال الأمثل للموارد البشرية و المادية

### 3- الفرق بين التخطيط الشخصي والتخطيط المؤسسي

التخطيط الشخصي والتخطيط المؤسسي هما عمليتان ترتبطان بتحديد الأهداف وتحقيقها،

ولكن تختلفان بشكل كبير في نطاقهما وأهدافهما.

أولاً: التخطيط الشخصي

التخطيط الشخصي هو عملية تحديد أهداف فردية طويلة الأجل وقصيرة الأجل، ووضع خطط لتحقيقها. يركز على تطوير الذات وتحسين جودة الحياة في مختلف المجالات مثل المهنة، العلاقات، الصحة، والنمو الشخصي.

### أهداف التخطيط الشخصي:

- تحقيق الذات: اكتشاف وتطوير المهارات والموهب.
- تحسين جودة الحياة: تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
- التنمية المهنية: تحقيق النجاح في الحياة المهنية.
- بناء علاقات قوية: بناء علاقات صحية مع الأسرة والأصدقاء.
- النمو الروحي: البحث عن المعنى والهدف في الحياة.

### عناصر التخطيط الشخصي:

- تحديد الأهداف: تحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس.
- وضع الخطط: وضع خطط عمل تفصيلية لتحقيق الأهداف.
- تحديد الموارد: تحديد الموارد المتاحة (وقت، مال، مهارات) لتحقيق الأهداف.
- تقييم التقدم: تقييم التقدم المحرز بشكل دوري وتعديل الخطط إذا لزم الأمر.

### ثانياً: التخطيط المؤسسي

التخطيط المؤسسي هو عملية تحديد أهداف المؤسسة، ووضع استراتيجيات لتحقيقها، وتخصيص الموارد اللازمة. يركز على تحقيق أهداف المؤسسة على المدى الطويل، مثل زيادة الأرباح، التوسع في الأسواق، وتحسين الكفاءة.

### أهداف التخطيط المؤسسي:

- النمو: زيادة حجم المبيعات والأرباح.
- البقاء: التكيف مع التغيرات في البيئة الخارجية.
- التنافسية: الحصول على ميزة تنافسية في السوق.
- الابتكار: تطوير منتجات وخدمات جديدة.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافخي



التخطيط  
الشخصي



• المسؤولية الاجتماعية: المساهمة في المجتمع.

عناصر التخطيط المؤسسي:

- تحليل البيئة: تحليل البيئة الداخلية والخارجية للمؤسسة.
- تحديد الرؤية والرسالة: تحديد رؤية ورسالة واضحة للمؤسسة.
- وضع الاستراتيجيات: وضع استراتيجيات لتحقيق الأهداف.
- تخصيص الموارد: تخصيص الموارد المالية والبشرية لتحقيق الاستراتيجيات.
- متابعة وتقييم الأداء: متابعة الأداء وتقييمه بشكل دوري.

**الجدول التالي يوضح الفرق بين التخطيط الشخصي والتخطيط المؤسسي بشكل مبسط:**

الميزة	التخطيط الشخصي	التخطيط المؤسسي
الهدف	تحقيق السعادة والرضا الشخصي	تحقيق أهداف المؤسسة
النطاق	الفرد	المؤسسة بأكملها
الوقت	قصير وطويل الأجل	طويل الأجل
الموارد	الوقت، المال، المهارات	الموارد المالية والبشرية والمادية
البيئة	الحياة الشخصية والمهنية	السوق والمنافسون

**باختصار:**

- التخطيط الشخصي يركز على تطوير الذات وتحقيق السعادة.
- التخطيط المؤسسي يركز على تحقيق أهداف المؤسسة والبقاء في السوق.

**الخلاصة:** التخطيط الشخصي هو أداة قوية تساعدنا على تحقيق النجاح والتميز في الحياة.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافخي



التخطيط  
الشخصي



من خلال تحديد أهدافنا ووضع خطط عمل واضحة، يمكننا تحقيق الكثير من الإنجازات وتحقيق السعادة والرضا في حياتنا.

أسباب محفزة إضافية:

1. فرصة للتواصل: ستحصل على فرصة للتواصل مع أشخاص مثلك يسعون لتحقيق أهدافهم.
2. دعم وتوجيه: ستحصل على الدعم والتوجيه من خبراء في مجال التخطيط الشخصي.
3. أدوات عملية: ستحصل على أدوات عملية تساعدك على تطبيق ما تعلمته في حياتك اليومية.

التخطيط الشخصي هو بمثابة خارطة الطريق التي تساعدك على تحديد وجهتك والوصول إليها بنجاح. فهو يمنحك الأدوات والمهارات اللازمة لتحقيق أقصى استفادة من حياتك

### ثانياً: أهمية التخطيط لمشروعك الشخصي

في الخمسينات من القرن الماضي أجريت الدراسة على عينة من مئة طالب في السنة النهائية بجامعة هارفارد، تم سؤالهم عما يود كل واحد أن يكون بعد 10 سنوات؟  
مع كان جواب الجميع أن يكونوا أغنياء وناجحين ومؤثرين في عالم المال والأعمال.  
مع فقط 10% (10 طلاب) وضعوا أهدافاً محددة وفصلوها كتابة.  
مع بعد 10 سنوات عادوا إلى الطلاب المئة ودرسوا أحوالهم، فوجدوا أن ثروة هؤلاء العشرة تزيد عن إجمالي الثروة التي يملكها الآخرون في تلك العينة.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافخي



التخطيط  
الشخصي



## 1- قصة الشاب البالغ من العمر تسعة عشر عاماً:

كان هناك شاب يبلغ من العمر تسعة عشر عاماً قد حصل مؤخراً على الشهادة الثانوية. رغم أن معدله القريب من المثالي كان يؤهله لدخول أي فرع دراسي يرغب به، إلا أن الفرحة التي ارتسمت على وجوه زملائه لم تعرف طريقها إلى وجهه.

في ليلة هادئة، جلس في غرفته شبه المظلمة، يجلس على سريره وعيناه معلقتان بالأفق، وعقله يسبح في بحر من الأفكار المتلاطمة. بينما كان مستغرقاً في تفكيره، دخل أبوه الغرفة بوجه مشرق، فخوراً بإنجاز ابنه في الثانوية، والتي تعتبر نقطة فاصلة تنحدر عنها الكثير من الجهود المستقبلية.

وبينما هو على هذه الحال، إذ دخل أبوه الغرفة بوجه مشرق متهلل، فخور بما حققه ولده من إنجاز في الثانوية، التي تعد نقطة فاصلة تنحدر عنها الكثير من الجهود، جلس الأب في مواجهة الابن وسأله: ما بالك يا ولدي؟ ولم هذا الهم على وجهك في مثل هذا اليوم المنتظر؟

أجاب الابن: إني في حيرة يا أبي، فقد ركزت كل جهودي سابقاً على تحصيل أعلى العلامات والحمد لله أنني وُفقت في ذلك بجدارة لكنني الآن لا أدري أي الدراسات أختار وأي الاختصاصات ألتفت إليها .

ابتسم الأب قائلاً: جميل أن أسمع منك هذا الكلام يا بني فهو يدل على نضج تفكيرك ووعيك، فأنت لم تنسق ككثير من زملائك وراء الفرع الدراسي الأعلى الذي يحق لك وتقرر الانتساب إليه دون سواه أناسبك ذلك أم لم يناسبك، وأقول لك: يا ولدي إن سبب حيرتك هذه هو عدم وجود الهدف الواضح لديك، فالهدف الذي تضعه لنفسك هو الذي يساعدك في الاختيار

**هنا سأل الابن والده:**

**ولكن يا أبي كيف اعرف الهدف الانسب لي ؟**

رد الابن قائلاً: يا بني انظر إلى إمكاناتك وقدراتك التي تميزت بها، وتصور نفسك كما ترغب أن تكون مستقبلاً ، وفكر في جدوى اختيارك في مجتمعك الذي تعيش فيه، وبضوء تلك المعطيات ستجد الاختيار الأمثل نصب عينيك.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



تبدلت ملامح الابن وارتسمت الفرحة على وجهه، وزالت عنه همومه، وشكر أباه على تلك  
النصيحة الغالية



**"إذا عرفت ماذا تريد سهل الوصول إليه"**

هذه القصة تبرز أهمية التخطيط الشخصي والتركيز على الأهداف التي تتناسب مع  
الطموحات والإمكانات، -ونتعلم منها الدروس والفوائد:

1. أهمية الهدف الواضح:

- القصة تؤكد على أن تحديد هدف واضح هو أساس النجاح. الشاب كان في حيرة لأنه لم  
يكن لديه هدف محدد بعد التخرج.

- عندما نعرف ما نريد، يصبح من السهل اتخاذ القرارات الصحيحة وتوجيه جهودنا نحو  
تحقيق هذا الهدف.

2. الاستفادة من النصح والإرشاد:

- دور الأب في القصة كان حاسماً في مساعدة ابنه على تجاوز حيرته. يظهر ذلك أهمية  
الاستفادة من خبرات الآخرين واستشارتهم عند مواجهة قرارات مصيرية.

- النصيحة الجيدة يمكن أن تكون مفتاحاً لتحديد الاتجاه الصحيح في الحياة.

3. تقدير الذات وإمكاناتها:

- توجيه الأب لابنه بالنظر إلى إمكاناته وقدراته يعكس أهمية تقدير الذات وفهم نقاط القوة  
الشخصية.

- عندما نعرف ما نتميز به، نستطيع تحديد الأهداف والتوجهات التي تتناسب مع قدراتنا الفعلية.

#### 4. التفكير في المستقبل:

- القصة تبرز أهمية التفكير المستقبلي ورسم صورة لما نريد أن نكون عليه. هذا يساعد في وضع الأهداف والخطط التي توجهنا نحو تحقيق تلك الصورة.

- التخطيط للمستقبل يتطلب رؤية واضحة واستراتيجية لتحقيق تلك الرؤية.

#### 5. التكيف مع المتغيرات:

- القصة تلمح إلى أن المرونة في التفكير وتقبل التوجهات الجديدة يمكن أن يغيرنا نظرتنا للمواقف الصعبة.

- يجب أن نكون مستعدين لتغيير خططنا وأهدافنا بناءً على المستجدات والتوجهات المفيدة.

#### 6. الدعم العائلي والمجتمعي:

- الدعم الذي قدمه الأب لابنه يسلط الضوء على أهمية الدعم العائلي والمجتمعي في تحقيق الأهداف.

- الحصول على الدعم من الأشخاص المقربين يعزز من قدرتنا على مواجهة التحديات وتحقيق الإنجازات.

**الخلاصة: "إذا عرفت ماذا تريد، سهل الوصول إليه."**





المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## 2- ابدأ في الادخار للمستقبل

وارن بافت ثاني أغنى رجل في العالم يتحدث عن نفسه قائلاً: إنه اشترى أول أسهم في حياته وهو في التاسعة من عمره من مدخراته من توزيع الصحف والمجلات، واشترى أول مزرعة له عندما كان في الثالثة عشرة من عمره، لذا يقول: **ادخروا وشجعوا أولادكم على الادخار .**

الأشخاص الناجحون مالياً يدخرون من 20% إلى 50% على الأقل من دخلهم.

ما خططك للادخار؟ كيف يبدو موقف استثمارك ككل؟

هل قمت مؤخراً بإلقاء نظرة على المعاش الذي ستتقاضاه عند تقاعدك؟

إن المبادرة بوضع خطة مدخرات كبيرة ربما تكون شيئاً أساسياً للغاية بالنسبة لك في هذا التوقيت، ولكن عليك أن تفعل شيئاً الآن، حتى إذا كانت الخطوة التي تتخذها خطوة صغيرة، إذا بدأت من الآن في ادخار المال الزائد عن حاجتك كل أسبوع، وعملت على زيادتها حتى تصل إلى 20% من دخلك، فستكون هذه خطوة في طريق النجاح. **خذ هذه الخطوة،**

**وسوف تشعر فيما بعد بالإنجاز والسعادة لأنك قد أقدمت عليها.**

- ما الإجراءات التي سوف تتخذها حتى تبدأ في الادخار؟

ربما تحتاج إلى استخدام قدرتك على الإبداع في هذا الأمر، ومن الممكن أيضاً أن تتبادل الأفكار مع أحد أصدقائك، إذا قمت بتبسيط أسلوب حياتك وبدأت في الادخار، فبذلك تمنح نفسك حرية التخطيط في المستقبل، إنك تكون قد بدأت في السير على الطريق نحو الأمان والاستقلال الذاتي.



**فما رأيك إذا كان ما تدخره هو عمرك؟؟؟**



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



- إذا أشرقت شمس يوم جديد

ووجدت نفسك لا تدري ماذا ستفعل اليوم فاعلم أنك في مشكلة،

وإذا أويت إلى فراشك،

ولم تجد ما تفكر في فعله في اليوم التالي فاعلم أنك في مشكلة.

- الفراغ- الملل- الضجر- الكآبة كلها نواتج عدم التخطيط أو التخطيط الفاشل.

- السيرة الذاتية للأشخاص الناجحين تعلمك كيف يكون تخطيط مشاريعهم التي قد

تكون نواة لمشروعك الناجح.

- جلسة تأمل مع ذاتك قد توصلك إلى الحقائق التي تجهلها، وتبصرك بخطوات

نجاحك.

- التفكير السليم دائماً يوصل لنتائج سليمة، ويختصر لك المسافات لتحقيق هدفك، ولا

تنس أنه لولا الأحلام التي كانت تبدو صعبة لما تطورت الحياة ووجدت الاختراعات.

لا تخش من التغيير بل اطمح بالنجاح،

وسترى الله حليفك ومؤيدك، وما دمت قد جهزت الوسائل فلن تفشل مساعيك.





المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## ثالثاً: صفات المخططين الناجحين وأهميتها في التخطيط الشخصي

هذه الصفات العشر، تشكل ركيزة أساسية للنجاح في مختلف جوانب الحياة.

### 1- دعنا نستكشف كل صفة على حدة ونوضح أهميتها في التخطيط الشخصي:

#### 1. التنظيم والتخطيط:

التنظيم ليس مجرد ترتيب المهام، بل هو فن في إدارة الوقت والطاقة. يشمل تحديد الأهداف طويلة الأجل وقصيرة الأجل، وتقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر، واستخدام أدوات التنظيم مثل التقويم والملاحظات.

فهو القدرة على ترتيب المهام والأهداف وتحديد الأولويات، ووضع خطط عمل واضحة ومحددة الزمن.

• **الأهمية:** يساعد التنظيم والتخطيط على تحسين إدارة الوقت، تقليل التوتر، وزيادة الإنتاجية. من خلال التخطيط، يمكنك تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق أهدافك وتتبع تقدمك بشكل مستمر.

#### • تمارين للتحسين:

○ قائمة المهام اليومية: اكتب قائمة بالمهام التي يجب إنجازها كل يوم، وقم بترتيبها حسب الأهمية.

○ تقويم أسبوعي: استخدم تقويمياً لتخطيط أسبوعك، وحدد وقتاً محدداً لكل مهمة.

○ طريقة بومودورو: قسم وقت العمل إلى فترات قصيرة (25 دقيقة) متبوعة بفترات راحة قصيرة.

○ تحديد الأهداف SMART: تأكد من أن أهدافك محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وواقعية ومحددة زمنياً.

#### 2. الإبداع:

هو القدرة على توليد أفكار جديدة ومبتكرة لحل المشكلات وتطوير الحلول، فالإبداع ليس موهبة فطرية فقط، بل يمكن تنميتها من خلال التدريب والممارسة. يشمل التفكير خارج الصندوق، وتجربة أفكار جديدة، والربط بين المفاهيم غير المتصلة.

• **الأهمية:** الإبداع هو الوقود الذي يدفعك إلى الأمام. يساعدك على التفكير خارج الصندوق وإيجاد حلول مبتكرة للتحديات التي تواجهها.

#### • تمارين للتحسين:

○ عصف ذهني: خصص وقتاً يومياً لعصف ذهني حول موضوع معين.

○ حل الألغاز: ألغاز الكلمات المتقاطعة، السودوكو، وغيرها تحفز التفكير الإبداعي.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافخي



التخطيط  
الشخصي



○ تعلم مهارة جديدة: تعلم العزف على آلة موسيقية أو الرسم أو أي مهارة جديدة تحفز الجانب الإبداعي لديك.

### 3. المرونة في التخطيط:

هي القدرة على التكيف مع التغيرات والتحديات غير المتوقعة، وتعديل الخطط وفقاً لذلك، فالمرونة: تتطلب قبول التغيير، والتفكير الإيجابي، والقدرة على إعادة تقييم الخطط.

• الأهمية: الحياة مليئة بالمفاجآت، والمرونة تساعدك على الاستجابة لتلك التغيرات بسهولة وفعالية.

#### • تمارين للتحسين:

○ سيناريوهات مختلفة: تخيل سيناريوهات مختلفة لموقف معين، وخطط لعدة احتمالات.

○ التكيف مع التغيير: حاول تغيير روتينك اليومي بشكل متكرر لتدريب نفسك على التكيف.

○ قبول النقد: تعلم من النقد البناء واستخدمه لتحسين خطتك.

### 4. القدرة على التميز والمنافسة:

السعي الدائم لتحقيق الأفضل والتفوق على الآخرين، والتميز لا يعني بالضرورة التغلب على الآخرين، بل يعني بذل أقصى جهد لتحقيق أفضل ما لديك. يشمل تحديد نقاط قوتك وتحسينها، وتطوير مهارات جديدة.

• الأهمية: المنافسة الشريفة تدفعك إلى بذل أقصى جهد لتحقيق أهدافك.

#### • تمارين:

○ تحديد نقاط القوة والضعف: قم بإعداد قائمة بنقاط قوتك وضعفك، وركز على تطوير نقاط قوتك.

○ التعلم المستمر: خصص وقتاً للقراءة والتعلم عن مجال عملك.

○ تحديد الأهداف الطموحة: حدد أهدافاً طموحة تدفعك إلى بذل أقصى جهد.

### 5. الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي:

الثقة بالنفس هي الإيمان بقدراتك وإمكاناتك، والنظر إلى الأمور من الجانب المشرق وهي حجر الأساس للنجاح .

والنفس الإيجابي هو النظر إلى الأمور من زاوية متفائلة، مما يساعدك على تجاوز التحديات والصعوبات.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



• **الأهمية:** الثقة بالنفس هي الوقود الذي يحفزك على المضي قدماً، بينما التفكير الإيجابي يساعدك على تجاوز العقبات والصعوبات.

• **تمارين للتحسين:**

- قائمة الإنجازات : اكتب قائمة بكل إنجازاتك، مهما كانت صغيرة.
- التكرار: **affirmations** كرر عبارات إيجابية عن نفسك يومياً.
- تحدي التفكير السلبي : عندما تجد نفسك تفكر بشكل سلبي، حاول استبدال هذه الأفكار بأفكار إيجابية.

## 6. المبادرة:

• **الشرح:** القدرة هي المبادرة واتخاذ الخطوة الأولى على مواجهة التحديات، واتخاذ المبادرة والبدء في العمل دون انتظار التوجيهات من الآخرين، والأشخاص المبادرون هم أكثر عرضة لتحقيق أهدافهم.

• **الأهمية:** المبادرة هي مفتاح النجاح. فالأشخاص المبادرون هم الأقرب لتحقيق أهدافهم.

• **تمارين للتحسين:**

- تحدي يومي: تحدى نفسك بفعل شيء جديد كل يوم، حتى لو كان صغيراً.
- التطوع: تطوع في نشاط تطوعي لمساعدة الآخرين.
- اقتراح أفكار جديدة: اقترح أفكاراً جديدة في عملك أو دراستك.

## 7. التوازن:

• القدرة على تحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة، مثل العمل، العلاقات، والصحة، وهو القدرة على تحقيق الانسجام بين الحياة الشخصية ومختلف جوانب الحياة. يشمل إدارة الوقت بشكل فعال، والعناية بصحتك الجسدية والعقلية، وقضاء الوقت مع أحبائك

• **الأهمية:** التوازن يساعدك على الحفاظ على صحتك النفسية والجسدية، وزيادة إنتاجيتك.

• **تمارين للتحسين:**

- جدول زمني مرن: ضع جدولاً زمنياً مرناً يمنحك وقتاً للاسترخاء والترفيه.
- ممارسة الرياضة بانتظام: خصص وقتاً لممارسة الرياضة بانتظام.
- ممارسة التأمل أو اليوجا: تساعد هذه الممارسات على الاسترخاء وتقليل التوتر.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## 8. حب الاستطلاع والتطوير:

- الشرح: الرغبة في التعلم واكتشاف أشياء جديدة، وحب التطوير هو العمل على تحسين القدرات واكتساب مهارات جديدة. الأشخاص الفضوليون هم أكثر عرضة للنجاح لأنهم يستمرون في التطور والنمو.
- الأهمية: التعلم المستمر هو مفتاح النجاح في عالم يتغير باستمرار.
- تمارين للتحسين:
  - القراءة: خصص وقتاً للقراءة عن مواضيع تهتمك.
  - حضور الندوات وورش العمل: شارك في الندوات وورش العمل المتعلقة بمجالك.
  - تعلم لغة جديدة: تعلم لغة جديدة لفتح آفاق جديدة.

## 9. الرؤية المكتوبة:

- صياغة رؤية واضحة لمستقبلك وأهدافك، والرؤية المكتوبة هي وصف واضح لمستقبلك وأهدافك. تساعدك الرؤية المكتوبة على التركيز على أهدافك وتحقيقها.
- الأهمية: الرؤية المكتوبة تعمل كخريطة طريق تساعدك على تحقيق أهدافك.
- تمارين للتحسين:
  - كتابة الرؤية: اكتب رؤية واضحة لمستقبلك.
  - لوحة الرؤية: قم بإنشاء لوحة رؤية تعرض صوراً وأقوالاً ملهمة تمثل أهدافك.
  - مراجعة الرؤية بانتظام: راجع رؤيتك بانتظام للتأكد من أنك تسير على الطريق الصحيح.

## 10. التعاون:

- هو القدرة على العمل مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك، و الأشخاص المتعاونون هم أكثر قدرة على بناء علاقات قوية وتحقيق النجاح.
- الأهمية: التعاون يساعدك على الاستفادة من خبرات الآخرين وتوسيع دائرة معارفك.
- تمارين للتحسين:
  - العمل الجماعي: شارك في مشاريع جماعية.
  - البحث عن المشورة: استشر الآخرين للحصول على آرائهم ومقترحاتهم.
  - بناء شبكة علاقات: توسيع دائرة معارفك.

## 2- أهمية هذه الصفات في التخطيط الشخصي:

1. وضع أهداف واضحة واقعية: تساعدك صفات التنظيم والتخطيط والإبداع والرؤية المكتوبة على وضع أهداف واضحة وقابلة للقياس.
2. تحديد الأولويات: تساعدك صفة التنظيم على تحديد أهم المهام والأهداف التي يجب التركيز عليها.
3. التخطيط المرن: تساعدك صفة المرونة في التخطيط على التكيف مع التغيرات غير المتوقعة.
4. تحقيق التوازن: تساعدك صفة التوازن على تحقيق التوازن بين حياتك الشخصية والمهنية.
5. التغلب على التحديات: تساعدك صفات الثقة بالنفس والإيجابية والمبادرة على التغلب على التحديات والصعوبات.
6. التعلم المستمر: تساعدك صفة حب الاستطلاع والتطوير على التعلم من أخطائك وتحسين أدائك.
7. بناء علاقات قوية: تساعدك صفة التعاون على بناء علاقات قوية مع الآخرين.

### ملاحظات هامة:

1. التكرار هو المفتاح: لتثبيت هذه الصفات، يجب ممارستها بانتظام.
  2. اللطف مع نفسك: لا تتعجل النتائج، فالتغيير يستغرق وقتاً.
  3. الاستمتاع بالرحلة: استمتع بعملية التطوير الذاتي.
  4. لتحسين قدراتك: يمكنك دمج هذه التمارين في روتينك اليومي.
- على سبيل المثال: يمكنك قراءة عبارات إيجابية أثناء تناول الإفطار، أو ممارسة التأمل قبل النوم.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



### 3- جدول لتحسين صفات المخططين الناجحين:

1. قرر ما إذا كانت هذه الصفات عالية أو متوسطة أو ضعيفة عندك، اكتبها في

الجدول بالنسبة المئوية ؟

ملاحظات	النسبة	الصفة	
	%	التنظيم والتخطيط	1.
	%	الإبداع (إيجاد أفكار جديدة ومفيدة)	2.
	%	المرونة في التخطيط وإيجاد البدائل والخيارات	3.
	%	القدرة على التميز والمنافسة	4.
	%	الثقة بالنفس و التفكير الايجابي	5.
	%	المبادرة رغم المشاق والتحديات	6.
	%	التوازن بين الأمور	
	%	حب الاستطلاع والتطوير(كثرة الأسئلة)	7.
	%	الرؤية المكتوبة	8.
	%	التعاون	9.

2. حدد أهم ثلاث نقاط قوة لديك في الصفات السابقة:

.....

3. حدد أهم ثلاث الأمور تحتاج للتحسين في الصفات السابقة:

.....





المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## رابعاً: كيف نتعامل مع التغير في التخطيط الشخصي

### من منا لا يريد أن يغير أشياء في حياته؟؟

قصة الصقر: هو أطول أنواع الطيور عمرا ، يعيش الصقر حتى 70 عاما، ولكن حتى يعيش الصقر لهذا العمر، عليه اتخاذ قرارا صعبا، عندما يبلغ 40 عاما، وتعجز أظافره التي كانت تتميز بالمرونة عن الإمساك بالفريسة وهي مصدر غذائه، ويصبح منقاره القوي الحاد معقوفا شديدا الانحناء، وبسبب تقدمه في العمر، تصبح أجنحته ثقيلة بسبب ثقل وزن ريشها، وتلتصق بالصدر ويصبح الطيران في غاية الصعوبة بالنسبة له، هذه الظروف تضع الصقر أمام خيارين:

• إما أن يستسلم للموت.

• أو أن يخضع نفسه لعملية تغيير مؤلمة تستمر 150 يوما.

تتطلب العملية أن يقوم الصقر بالتحليق إلى قمة الجبل إلى حيث عشه، ثم يقوم الصقر بضرب منقاره على صخرة بشدة، حتى تنكسر مقدمته المعقوفة، وعند الانتهاء من كسر مقدمة المنقار، ينتظر الصقر حتى ينمو المنقار من جديد، ثم يقوم بعد ذلك بكسر مخالبه أيضا، وبعد أن تنمو مخالب الصقر، يبدأ في نتف ريشه القديم، بعد خمسة أشهر يطير الصقر في رحلته الجديدة، وكأنه ولد من جديد ... ويعيش.. (30)سنة أخرى.

لماذا تحتاج للتغيير؟

في كثير من الأحيان نحتاج إلى الخضوع للتغيير إذا كنا نريد التكيف مع واقعنا،

اعلم أن عملية التغيير قد تضطرنا إلى أن نتخلص من ذكرياتنا القديمة،

وعاداتنا المتأصلة وتقاليدنا البالية،

إن تحررنا من أعباء الماضي هو وحده الكفيل بالاستفادة من حاضرنا والتخطيط لمستقبلنا

## التغير ضرورة واقعية حيث يتم تحويل الإنسان من دائرة الاهتمام لدائرة التأثير

وحتى يتم التغير بشكل إيجابي وسهل، يجب أن نتفق على مجموعة من القواعد المبدئية:

### 1. الالتزام بالرغبة المشتعلة:

كيف يتغير من لا رغبة له؟ لا بد أن تكون لك الرغبة الأكيدة في أن تتغير، الذي لا يتغير يمرض ويصاب بالاكتئاب، من هنا جاءت الرغبة في مبدأ التغيير 02% **هنا يبدأ العمل الحقيقي!!!**

لماذا؟ لأنك ستدرك أن هناك تغييراً يجب أن يحدث في حياتك سواء كان ذلك في عمل لم تعد تطيقه، أو في وزن زائد لم تعد تحتمله!!! أو في صداقة سلبية لا تجد فيها إلا الضياع!!! أو في عادة سيئة جداً، أو العصبية الزائدة، وما إلى ذلك من السلوكيات السلبية التي عاشت معك لوقت طويل حتى أصبحت جزءاً منك وجعلتك تعيش بدون تفكير حقيقي في الألم الذي تسببه لك أو الخسارة الكبيرة التي تسببها لك سواء كان ذلك على المدى القصير أو البعيد.

أصبحت تدرك الآن أن التغيير يجب أن يحدث، وبذلك تحدث اليقظة من النوم العميق الذي كنت فيه، فتبدأ في التفكير في كيفية الخروج من هذه التحديات، وتضع نفسك في الفعل وتلتزم به، وتصر عليه مهما كانت التحديات، ومهما كانت المؤثرات.

هنا فقط يبدأ عملك الحقيقي الذي تستخدم فيه قدراتك اللامحدودة التي أعطاك الله - سبحانه وتعالى- إياها وتستخدم قوة ذهنك وعقلك ودراساتك وقراءاتك وخبراتك في الحياة.

هنا يبدأ الفكر الإيجابي والفعل الإيجابي... هنا يبدأ عملك الحقيقي، وعندما تشعر أنك تقف في مفترق الطرق ولا تعرف أي طريق تسلك، فتتوكل على الله وتفكر بطريقة إيجابية وتأخذ بالأسباب، وتستخدم القدرات والإمكانات والمصادر، هنا فقط تبدأ رحلتك الحقيقية! **رحلة النجاح، رحلة السعادة (سيأتي علينا وقت يجب أن نختار فيه المسار الذي**

**نريد، وإلا تركنا مصيرنا لأموال الحياة تقذفه حيث تشاء)**

### 2. التغيير يبدأ من الداخل:

قال تعالى: **{إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}** [الرعد:11]



ولقد صار هذا عندنا شعاراً عن التغيير لا يمكن أن يحصل قبل حدوثه في النفس، فأحداث التغيير في الداخل هو أول خطوة صحيحة نحو التغيير الفعال، بل إن إحداث التغيير في الداخل هو أول خطوة في إحداث تغيير في الخارج .

تقول " هلين كيلر " : (الحياة عبارة عن مغامرة جريئة أو لا شيء...كم من مبصر سامع لا وجود له في صفحات التاريخ أو خريطة الواقع...لا تلق اللوم على غيرك إنّ سبب فشلك هو ذاتك... إذا أردت تغيير واقعك فعليك تغيير ما بداخلك والاستفادة من الظروف المحيطة بك فلا تلق اللوم على الآخرين) هذه امرأة فقدت البصر و السمع والنطق ولكنها تتلقى الأمر كأنه معين لها في شق طريق الحياة.

**(لا أحد يستطيع تغييرك إلا: أنت)**

### **3. ليس المهم ما يحدث لك إنما ما تفعله بما حدث لك:**

ليس المهم أن تقع لكن الأهم كيف تستطيع النهوض ( كن ايجابياً) ليست للعوامل الخارجية أي تأثير حقيقي، المال، الجمال، المنصب، الجنسية، اللقب، العائلة، الجاه لا تأثير لها في حقيقة التغيير، عليك أن تضرب أمثلة في العظماء ولك في قصص الأنبياء قدوة، ليس مهماً ما تلقته في صغرك، إنما المهم كيف تتلقى ذلك وتتعامل مع الموقف الآن، قاعدة ستيفن كوفي تقول: الحياة تتشكل من خلال ما يحدث لنا وبنسبة 10% ومن خلال ردود افعالنا تجاهها 90%

معنى هذا الكلام أننا في الواقع ليس لدينا القدرة على السيطرة على الـ 10% ولكن لدينا القدرة على السيطرة على الـ 90% فهي ردود افعالنا على ما يحدث لنا

**لا تدع الآخرين يجعلونك تتصرف بحماقة،**

**أنت تستطيع أن تُقرر ما هي ردة فعلك المناسبة؟**



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



#### 4. أنت المسؤول أولاً:

ليس المسؤول هو الظروف ولا الناس المحيطين بك، فما دام لديك القدرة على الاختيار والاختيار نابع من ذاتك فالمسؤولية تقع عليك،

**فقم واعمل بواجباتك وتحمل مسئوليتك بهذه الحياة،**

**وتحمل دورك لتكون ضمن الخلية الحية في بناء الحياة.**

**وعليك ان تعلم أن العزيمة الإيجابية سر النجاح :**

يُحكى عن المفكر الفرنسي (سان سيمون) أنه علّم خادمه أن يوقظه كل صباح في فراشه وهو يقول:

**(انهض سيدي الكونت .. فإن أمامك مهام عظيمة لتؤديها للبشرية)**

فيستيقظ بهمة ونشاط، ممتلئاً بالتفاؤل والأمل والحيوية، مستشعراً أهميته، وأهمية وجوده لخدمة الحياة التي تنتظر منه الكثير .. والكثير . !

المدّهش أن ( سان سيمون )، لم يكن لديه عمل مصيري خطير ليؤديه، فقط القراءة والتأليف، وتبليغ رسالته التي تهدف إلى المناداة بإقامة حياة شريفة قائمة على أسس التعاون لا الصراع الرأسمالي والمنافسة الشرسة، لكنه كان يؤمن بهدفه هذا، ويعد نفسه أمل الحياة كي تصبح مكاناً أجمل وأرحب وأروع للعيش.

وقصة الشيخ الجليل عبد الرحمن السديس كان يحكي فيقول: (كانت أمي وأنا صغير تناديني يومياً): تعال يا عبد الرحمن احفظ القرآن لتكون إمام الحرم المكي!!!

لماذا يستصغر المرء منا شأن نفسه ويستهن بها؟!!

**لماذا لا نضع لأنفسنا أهدافاً في الحياة؟**

**ثم نعلن لذواتنا وللعالم أننا قادمون لنحقق أهدافنا ونساعد في تغيير وجه هذه الأرض،  
أو حتى شبر منها للأفضل.**

شعور رائع، ونشوة لا توصف تلك التي تتملك المرء الذي يؤمن بدوره في خدمة البشرية، والتأثير الإيجابي في المجتمع ولكن أي أهداف عظيمة تلك التي تنتظرنا!!!؟ سؤال قد يتردد



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



في ذهنك وأجيبك وكلي يقين بأن كل شخص منا يستطيع أن يجد ذلك العمل العظيم الرائع الذي يؤديه للبشرية، إن مجرد تعهدك لنفسك بأن تكون إنساناً صالحاً هو في حد ذاته عمل عظيم.... تنتظره البشرية في شوق ولهفة.... إن أداءك لمهامك الوظيفية، والاجتماعية، والروحانية.... عمل عظيم، قل من يؤديه على أكمل وجه .

العالم لا ينتظر منك أن تكون أينشتاين آخر، ولا أديسون جديداً، ولا ابن حنبل معاصراً فلعل جملة مهاراتك ومواهبك لا تسير في مواكب المخترعين وعباقرة العلم، فلا بد أن يكون لديك موهبة أو ميزة تقدم من خلالها للبشرية خدمات جليلة، وهذا يجعلك تُقدّر قيمة حياتك، وتستشعر هدف وجودك في هذه الحياة كي تكون رقماً صعباً فيها، وإحدى معادلات الحياة وهذا على أساس تعاملك الذي ارتضيته لنفسك !

فإذا كانت نظرتك لنفسك أنك عظيم، نظرة نابعة من قوة هدفك ونبله فسيطأوعك العالم ويردد وراءك نشيد العزة والشموخ.

أما حين ترى نفسك إنساناً ليس ذا قيمة، مثلك مثل الملايين التي يعج بهم سطح الأرض فلا تلم الحياة إذا لم تعبأ بك أو تلتفت إليك:

### فقم يا صديقي واستيقظ !!.. فإن أمامك مهام جليلة كي تؤديها للبشرية

فانشط لتحقيق التغيير بإصرار وتعلم الإيجابية .. ولا تكن متردداً، فالمشكلة عند أغلب الناس أنهم ضعيفو العزيمة والإرادة، وسر النجاح في العزيمة الأكيدة، لا يصمد مع العزيمة شيء، والأكثر عزيمة أكثر نجاحاً، وصاحب العزيمة يبدأ برؤية حلمه وطموحه ثم يكرر رؤيته حتى يصبح حقيقة .





المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## 5- تحذير وتنبيه: بعض الناس، إن لم يكن الكثير منهم:

- ✓ لا يعرفون إلى أين هم ذاهبون في الحياة بل... لا يباليون بهذا الأمر.
- ✓ يحبطون عندما لا يجدون الطريق والوسائل الموصلة لهم إلى مستقبل زاهر.
- ✓ يودون مواصلة مشوار الحياة وارتقاء سلم النجاح ولكن لا يستطيعون.
- ✓ يحاولون محاكاة أفعال الناجحين بالقراءة والتدريب و يخيل لهم أنهم يتخطون العقبات وفي الواقع هم جامدون .
- ✓ اليأس وضعف الإرادة لمجرد التعثر بسبب بسيط والتراجع عن الهدف وعدم المثابرة.
- ✓ توقعات تحقيق النجاح عندهم قصيرة المدى ( أسبوع مثلا ) ثم يعاودون نفس التجربة.

الناجحون فقط هم من يبحثون في ثنايا الفرص عن نجاحات

فكيف إذا مرت بهم؟

وهذا الفرق بين الناجحين والفاشلين





المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## 6- اختبار سريع لتحسين آلية التغيير:

أجب عن الأسئلة التالية بأن تضع علامة في المربع المناسب أمام كل منها وتقوم بحساب نتائجك بالنقاط كما يلي:

الخيار	صفر(لا) درجة واحدة(أوافق أحياناً) ثلاث درجات(نعم-أوافق)
	1- أحمل المسؤولية الكاملة عما يحدث لي في الحياة.
	2- أعرف أنني دائماً أمتلك خياراً.
	3- لدي مواقف إيجابي ومتطورة من الحياة.
	4- يعتمد عليّ الآخرون في الوفاء بتوقعاتهم المتفق عليها.
	5- إنني شخص أمين مع نفسي وواثق بها.
	6- أتسم بالشجاعة وأمتلك الكثير من القوة الداخلية.
	7- أعتبر نفسي شخصاً مسؤولاً وأحافظ على كلمتي .
	8- أستطيع أن أراجع عند الضرورة وأن أرى الصورة الأكبر .
	9- أدرك تماماً إنجازاتي في الحياة.
	10- أنا مستعد لتعلم دروس مما صادفته من إحباطات.

**النتيجة(.....):**

- (20-30) تتحمل المسؤولية وتسير نحو التغيير وعلى المسار الصحيح .
- (12-19) تحتاج إلى السعي بشكل أكبر نحو تحمل المسؤولية والتغيير .
- (0-11) تحتاج إلى جهد كبير والمتابعة للوصول إلى ما تريد.

**الحماقة هي أن نعمل الشيء نفسه مراراً وتكراراً ونتوقع نتائج مختلفة  
ألبرت آينشتاين**



المدرّب الدكتور  
يوسف منافيخي



التخطيط  
الشخصي



## خامسا: أدوات التخطيط الشخصي الأساسية وتطبيقها بشكل فعال

### أولاً: أهمية كتاب التخطيط الشخصي للدكتور يوسف منافيخي الشامل

يعتبر كتاب التخطيط الشخصي الذي يتناول الأدوات الأساسية مثل المذكرات والتطبيقات والجدول، ويقدم شرحاً وافياً لكيفية تطبيقها، أداة قيمة للغاية لأي فرد يرغب في تحسين إنتاجيته وتنظيم وقته وتحقيق أهدافه. إليك أهمية هذا النوع من الكتب:

#### 1. توفير أساس متين للتخطيط:

- فهم واضح للأدوات: يقدم الكتاب شرحاً مبسطاً لكل أداة من الأدوات الأساسية، مما يساعد القارئ على فهم كيفية عملها وكيفية اختيار الأداة المناسبة له.
- خطوات عملية: يوفر الكتاب خطوات واضحة ومفصلة لتطبيق كل أداة، بدءاً من تحديد الأهداف وحتى تتبع التقدم المحرز.
- أمثلة عملية: يقدم الكتاب أمثلة واقعية من الحياة اليومية، مما يساعد القارئ على تطبيق المفاهيم النظرية على الواقع.

#### 2. تنظيم الأفكار وتحسين الإنتاجية:

- تحديد الأهداف: يساعد الكتاب على تحديد الأهداف بوضوح وواقعية، مما يوفر اتجاهًا واضحًا للجهود المبذولة.
- إدارة الوقت: يعلم الكتاب كيفية إدارة الوقت بفعالية من خلال تخصيص وقت محدد لكل مهمة وتحديد الأولويات.
- زيادة الإنتاجية: يساعد الكتاب على زيادة الإنتاجية من خلال تقليل التشتت والتركيز على المهام المهمة.

#### 3. التغلب على التحديات وتحقيق التوازن:

- تجاوز العقبات: يقدم الكتاب استراتيجيات للتغلب على التحديات والعقبات التي قد تواجهك أثناء عملية التخطيط.
- تحقيق التوازن: يساعد الكتاب على تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، مما يساهم في زيادة الرضا عن الحياة.

#### 4. مرونة التخطيط:



• التكيف مع التغيرات: يعلم الكتاب كيفية التكيف مع التغيرات التي قد تحدث في حياتك، وتعديل خططك وفقاً لذلك.

• الاستفادة من التكنولوجيا: يشجع الكتاب على الاستفادة من التطبيقات والأدوات التكنولوجية الحديثة لتسهيل عملية التخطيط.

### أهمية الجداول والخطوات المفصلة في الكتاب:

1. الرؤية الشاملة: تساعد الجداول على تقديم رؤية شاملة للأهداف والمهام والمشاريع.
2. التتبع والتقييم: تسهل الجداول تتبع التقدم المحرز وتقييم الأداء.
3. التحفيز: تساعد الجداول على الحفاظ على الدافعية من خلال رؤية التقدم الذي تم إحرازه.
4. التخطيط الاستراتيجي: تساعد الجداول على وضع خطط استراتيجية طويلة الأجل وتحقيق الأهداف الكبيرة.

باختصار، كتاب التخطيط الشخصي للدكتور يوسف منافخي الشامل الذي يتناول الأدوات الأساسية والخطوات المفصلة هو استثمار في نفسك وحياتك المهنية والشخصية. فهو يوفر لك الأدوات والمعرفة اللازمة لتحقيق أهدافك وتحسين جودة حياتك.

### شرح أدوات التخطيط الأساسية كل أداة على حدة مع أمثلة عملية لتسهيل التعامل معها:

#### 1. المذكرات:

- الشرح: تعتبر المذكرات أداة تقليدية، ولكنها فعالة للغاية لتدوين الأفكار والأهداف والمهام اليومية. يمكنك استخدام دفتر ملاحظات، أو مجلة، أو حتى تطبيق ملاحظات على هاتفك الذكي.
- طرق التطبيق:
  - تدوين الأهداف: حدد أهدافك قصيرة وطويلة الأجل وقم بتدوينها بشكل واضح ومحدد.
  - كتابة المهام: قم بتدوين جميع المهام التي عليك القيام بها يومياً أو أسبوعياً أو شهرياً.
  - تدوين الأفكار: استخدم المذكرات لتدوين أي أفكار جديدة تخطر ببالك، سواء كانت أفكاراً إبداعية أو حلولاً لمشاكل تواجهك.
  - تسجيل الانجازات: احتفل بنجاحاتك الصغيرة والكبيرة من خلال تدوينها في مذكراتك.

- مثال: يمكنك استخدام مذكراتك لتدوين هدفك في تعلم لغة جديدة، ثم تقسيم هذا الهدف إلى مهام أصغر مثل دراسة الكلمات الجديدة يوميًا، وممارسة المحادثة مع متحدث أصلي مرة في الأسبوع.

## 2. التطبيقات:

- الشرح: تتوفر العديد من التطبيقات الذكية التي تساعد في التخطيط الشخصي وإدارة الوقت والمهام. هذه التطبيقات تقدم ميزات متنوعة مثل إنشاء قوائم المهام، وتحديد المواعيد، وتتبع العادات، وتقديم الإحصائيات.
- طرق التطبيق:
- اختيار التطبيق المناسب: اختر تطبيقًا يتناسب مع احتياجاتك وطريقة عملك.
- تخصيص التطبيق: قم بتخصيص التطبيق ليتناسب مع أهدافك وروتينك اليومي.
- استخدام الميزات المتاحة: استخدم جميع الميزات التي يقدمها التطبيق للاستفادة منه بشكل كامل.
- مثال: يمكنك استخدام تطبيق مثل Todoist لإنشاء قائمة مهام يومية، وتحديد أولويات المهام، وتلقي تنبيهات لتذكيرك بالمهام المهمة.

## 3. الجداول:

- الشرح: الجداول هي طريقة مرئية لتنظيم المعلومات وتخطيط المهام. يمكنك استخدام جداول بسيطة أو معقدة، حسب احتياجاتك.
- طرق التطبيق:
- جدول المهام اليومية: قم بإنشاء جدول يوضح المهام التي عليك القيام بها في كل ساعة من اليوم.
- جدول الأسبوعي: قم بإنشاء جدول يوضح المهام التي عليك القيام بها في كل يوم من أيام الأسبوع.
- جدول المشاريع: قم بإنشاء جدول يوضح مراحل مشروع ما والمواعيد النهائية لكل مرحلة.
- مثال: يمكنك استخدام جدول أسبوعي لتخطيط وقتك بين العمل والدراسة والأنشطة الترفيهية.



المدرّب الدكتور  
يوسف منافخي



التخطيط  
الشخصي



## كيفية تطبيق أدوات التخطيط الشخصي:

- حدد أهدافك: قبل البدء في استخدام أي أداة، حدد أهدافك بوضوح.
- اختر الأدوات المناسبة: اختر الأدوات التي تناسب شخصيتك وطريقة عملك.
- كن منظمًا: استخدم الأدوات بشكل منظم للحصول على أفضل النتائج.
- راجع خطتك بشكل دوري: راجع خطتك بشكل دوري وقم بإجراء التعديلات اللازمة.

### نصائح إضافية:

- ابدأ ببساطة: لا تحاول تطبيق جميع الأدوات في وقت واحد. ابدأ بأداة واحدة وزد تدريجيًا.
- كن مرناً: التخطيط الشخصي هو عملية مستمرة، لذا كن مستعدًا للتكيف مع التغييرات.
- استمتع بالعملية: التخطيط الشخصي يجب أن يكون ممتعًا، لذا ابحث عن طرق لجعل هذه العملية ممتعة.

### ملاحظات هامة:

- التنوع: لا تقتصر على أداة واحدة فقط، بل استخدم مزيجًا من الأدوات التي تناسبك.
- التخصيص: قم بتخصيص الأدوات لتناسب احتياجاتك ونمط حياتك.
- المراجعة المستمرة: راجع خطتك بشكل دوري وقم بإجراء التعديلات اللازمة.

### أمثلة إضافية:

- مذكرات: يمكنك استخدام مذكراتك لتدوين أفكارك حول مشروع جديد، أو كتابة رسالة شكر لصديق، أو تدوين قائمة بأشياء تشكرك عليها.
- تطبيقات: يمكنك استخدام تطبيق مثل Evernote لتخزين ملاحظاتك، أو تطبيق Trello لإدارة المشاريع، أو تطبيق HabitBull لتتبع عاداتك.
- جداول: يمكنك استخدام جدول زمني لتخطيط عطلة نهاية الأسبوع، أو جدول ميزانية لتتبع نفقاتك، أو جدول قراءة لمتابعة الكتب التي تقرأها.