

الوحدة الثالثة: مهارات التخطيط الشخصي

تعريف مهارة التخطيط الشخصي:

تأمل ذاتي:

في الخمسينات من القرن الماضي أجريت الدراسة على عينة من 100 طالب في السنة النهائية بجامعة هارفارد. تم سؤالهم عما يود كل منهم أن يكون بعد 10 سنوات؟ كان جواب الجميع أن يكونوا أغنياء وناجحين ومؤثرين في عالم المال والأعمال. فقط 10% وضعوا اهداف محددة وفصلوها كتابة.

تعريف التخطيط:

يعرف التخطيط بأنه نشاط ذهني وإجرائي ينطوي على خطوات محددة لمواجهة الأحداث القادمة، تتضمن ما يجب عمله والمكان والزمان والكيفية التي يجب أن يتم بها.

يعرف التخطيط الشخصي بأنه:

هو النشاط الذي يساعدك على الانتقال من وضعك الحالي إلى ما تطمح بالوصول إليه.

أهمية مهارة التخطيط الشخصي:

- 1- التخطيط الشخصي نوع من الأخذ بالأسباب التي أمرنا بها الله عز وجل.
- 2- مهارة التخطيط الشخصي أصبحت ضرورة ولازما من لوازم العصر ومتطلباته لتحقيق الاهداف.
- 3- التخطيط السليم أساس لنجاح أي عمل.

للتخطيط السليم ثلاث معايير هي:

- 1- أن يعكس الأولويات في حياة الفرد: بحيث يكون التخطيط انعكاسا حقيقيا لأولويات الفرد.
- 2- أن يكون متوازنا: بمعنى ألا يتضخم جانب في التخطيط على الجوانب الأخرى.
- 3- أن يكون واقعيا: بمعنى أن تكون الخطة سهلة التطبيق محددة الأنشطة، وتأخذ في الحسبان الوقت المتوافر وقدرات وإمكانات الشخص.

المرحلة الأولى: تقييم الوضع الحالي (التشخيص) (أين أنا الآن؟).

واجراءاتها تتم على النحو التالي:

أولاً: تحديد أدوار الحياة:

والمقصود بالأدوار الحياتية هي: الواجبات التي نمارسها في كل لحظة من لحظات حياتنا، وتتعاقب علينا طوال اليوم.

ثانياً: التحليل الرباعي المعروف بتحليل (SWOT) :

وهو أسلوب تحليلي لمعرفة نقاط الضعف ونقاط القوة ومعرفة الفرص والتهديدات التي نواجهها. ويعتبر هذا النظام من أفضل النظم لبناء الاستراتيجيات والخطط، من خلال تحليل الوضع الداخلي والخارجي للبنود الأربعة التالية: **نقاط القوة، نقاط الضعف، الفرص والتهديدات.**

ويتم تفصيل الحديث عنها كالتالي:

أ- **العوامل الداخلية:** يتم معرفة القدرات الداخلية للفرد بشكل عام عن طريق دراسة وتحديد جوانب القوة والضعف.

- **نقاط القوة:** ويقصد بها التعرف على ما يملكه الفرد من قدرات كامنة تساعد على تحقيق الأهداف وهي تتمثل في:

- 1- الأشياء التي تجيد أدائها والأفعال التي قمت بها فأكسبتك التقدير.
- 2- الأشياء التي منحتك قدراً كبيراً من الرضا عن النفس.
- 3- الأشياء التي تميزك عن بقية الناس.

من أمثلة نقاط القوة التي يمتلكها الفرد:

- ❖ المؤهلات العلمية.
- ❖ المهارات الإبداعية.
- ❖ القدرات الذاتية.

- **نقاط الضعف:** ويقصد بها المعوقات أو الأمور السلبية التي لا تساعد الفرد على الوصول إلى الأهداف المرجوة.

وبالتالي يجب التخلص منها وعلاجها بحيث تتحول إلى نقاط قوة وهي تتمثل في:

- ❖ الأمور التي تحتاج إلى تحسينها.
- ❖ الأشياء التي لا تستطيع أدائها بدرجة جيدة.

❖ الأشياء التي لا يبدو أنك قادر على تطوير براعة أدائها.

ومن أمثلة نقاط الضعف التي يمتلكها الفرد:

قد تكون نقاط الضعف (جسدية، أو نفسية، أو علمية، أو صحية)

- سريع الغضب.
- النوم متأخراً.
- تعاطي الدخان.
- اليأس.

ب- **العوامل الخارجية:** يستخدم هذا التحليل لمعرفة الظروف الخارجية للفرد عن طريق دراسة الفرص المتاحة والعوائق أو الأخطار، وتتمثل في:

- **الفرص:** ويقصد بها الفرص المتاحة من حولنا واستغلالها للوصول إلى الأهداف المرجوة.
- أي فكرة أو وضع أو ظرف يمكنك الاعتقاد بأنه يحسن من فرصتك في تحقيق النجاح.
- رصد الميادين والمجالات التي تملك فيها فرصاً فيما يتعلق بمجالاتك وأدوار حياتك التي اعتمدتها.

ومن أمثلة الفرص المتاحة للفرد:

- 1- دراسة تخصص معين.
 - 2- تعلم خبرة.
 - 3- تدريب على مهارة.
 - 4- وجود مسجد أو مركز علمي.
 - 5- فرص للسفر للدراسة أو العمل أو التدريب.
- **التهديدات:** ويقصد بها معرفة الجوانب والمؤثرات السلبية والأمور التي ربما تؤثر، أو أنها قد أثرت على مسيرة الفرد المستقبلية. وهي تتمثل في:
 - ما تظن أنه سيمنعك من تنفيذ ما تريد أو ترغب في فعله.
 - أي شيء يمكنك الاعتقاد بأنه قد يبدد مجهوداتك، أو يبطئ من سرعة تقدمك.

ومن أمثلة هذه التهديدات والمخاطر:

- الجهل.
- الشلة والرفقة السلبية.
- الأعراف والتقاليد السيئة.

ثالثاً: تحليل الخيارات الاستراتيجية TOWS:

والفكرة الأساسية لتحليل الخيارات الاستراتيجية TOWS، هي كتابة عدد من الاستراتيجيات في مصفوفة من أربع مجموعات، مختلفة من خلال مقابلة نقاط القوة مع الفرص، ونقاط الضعف مع الفرص، ونقاط القوة مع التهديدات، وأخيراً نقاط الضعف مع التهديدات؛ لتتشكل لدينا أربع مجموعات، تحتوي على استراتيجيات مختلفة تساعدك على:

- الاستفادة القصوى من نقاط القوة الخاصة بك.
- التغلب على نقاط الضعف الخاصة بك.
- الاستفادة من الفرص الخاصة بك.
- إدارة التهديدات الخاصة بك.

(SO): ويتم من خلالها استخدام نقاط القوة للاستفادة من الفرص المتاحة.

(WO): وتهدف إلى تجاوز نقاط الضعف من خلال الاستفادة من الفرص.

(ST): ويتم من خلال هذه الاستراتيجيات استخدام نقاط القوة لتجنب التهديدات والمخاطر.

(WT): وتهدف إلى تقليل نقاط الضعف بهدف تجنب التهديدات والمخاطر.

المرحلة الثانية: تحديد الطموح المستقبلي (الى اين اريد ان اصل؟)

وتتم إجراءات هذه المرحلة على النحو التالي:

أولاً: تحديد الأهداف الحياتية:

أ) تعريف الهدف:

ويعرف الهدف بأنه: النتيجة النهائية التي نسعى إلى صنعها، أو نود الوصول إليه في كل مجال دور من أدوار حياتنا على المد المحدد في الخطة.

ب) معايير ومواصفات الهدف الجيد وفقاً لنموذج (SMART):

تحدد الشروط والمعايير التي تميز الهدف الذكي بالمعايير والمواصفات التي يوضحها الشكل الآتي:

| مواصفات الهدف الذكي | | التفسير والتوضيح |
|---------------------|-------------|--|
| محدد | قابل للقياس | - أن يكون الهدف محدداً وواضحاً وليس عاماً. |
| | | - لا يتضمن غموضاً واختلافاً في تفسيره. |
| | | - يمكن قياسه بشكل عملي ودقيق. |

| | |
|---|-------------|
| - نستطيع من خلاله تحديد مدى تحقيق الهدف ونسبة إنجازه. | |
| - أن يكون الهدف واقعياً ويمكن تنفيذه، وتحقيقه ببذل الجهد. - تتناسب الإمكانيات المادية والزمنية المتاحة والمناسبة لتحقيق الهدف. | يمكن تحقيقه |
| - أن يكون الهدف الذي تسعى إليه له سبب ودافع في داخلك. - أن تكون الشخص المناسب والمسؤول عن تحقيق ذلك الهدف. | ذو صلة بك |
| - يجب أن يكون الهدف محدداً بوقت لبدء العمل ونهايته. - هناك أربعة أشكال لوضع الزمن هي: في شكل نهاية، شكل بداية، خلال مدة، شكل محدد. | مزمّن |

ج) تحديد وترتيب الاهداف

تتم عملية ترتيب وتحديد الاهداف من خلال الخطوات الآتية:

1. سرد وحصر الأحلام والأمنيات بحسب أدوار وجوانب الحياة:

تبدأ أول خطوة في تحديد الاهداف الحياتية بإيجاد صورة كبيرة لم يريد الفرد تحقيقه في حياته، من خلال سرد الأمنيات والأحلام التي يريد تحقيقها في كل دور من أدوار حياته، وتنجز هذه الأهداف من خلال فترة زمنية تم تحديدها.

2. تحويل الأحلام والامنيات إلى أهداف عامة:

تأتي الان خطوة تحويل الأحلام والامنيات إلى أهداف عامة ينبغي تحقيقها خلال فترة محددة بخمس سنوات مقبلة بحيث تشمل جوانب الحياة المتعددة والأدوار التي تقوم بها

3. تجزئة الاهداف العامة إلى أهداف مرحلية:

وفي هذه الخطوة يتم تحديد مجموعة من الاهداف المرحلة التي تحقق الهدف العام، فمثلاً: إذا كان الهدف العام في الجانب الملاحي: امتلاك مسكن خاص عند تخرجي من الجامعة،

فيمكن تحديد أربعة أهداف مرحلية لتحقيق هذا الهدف العام، وهي:

- توفير ما يمكن من سيولة نقدية.
- شراء الأرض، أو شراء بيت جاهز، أو بالتقسيط.
- عمل المخططات.
- الشروع بالبناء.

ثانياً: ترتيب الأولويات:

والأولويات هي الأعمال والأنشطة التي يجب تقديمها على غيرها لما لها من الأهمية عند الشخص. فأهداف الإنسان ليست برتبة واحدة من الأهمية.

وترتيب الأولويات يعني البدء باختيار الأشياء الصحيحة (الأكثر أولوية وأهمية) ثم السعي في تنفيذها بشكل صحيح.

وعندما يكون لدى الفرد عدة أهداف لابد أن يعطي أولوية لكل هدف منهم، فذلك سيساعده على تجنب الشعور بالغرق تحت كثرة الأهداف، كما يساعده على توجيه انتباهه للأهداف الأكثر أهمية.

((ويمكن التعامل مع ترتيب الأولويات بعد تحديد الأهداف، وفق مربع "أيزنهاور" ويقوم على أساس فرز الأعمال حسب أهميتها إلى أربعة أنواع هي:

- أعمال هامة عاجلة.
- أعمال هامة غير عاجلة.
- أعمال غير هامة عاجلة.
- أعمال غير هامة غير عاجلة.

فالأولوية يجب أن تكون دوماً في أهدافك بحسب كل مجال للأعمال الهامة العاجلة، وثانياً للأعمال الهامة الغير العاجلة، وثالثاً للأعمال الغير الهامة العاجلة، وأخيراً للأعمال غير هامة غير العاجلة.

المرحلة الثالثة: تحديد الوسائل والأنشطة اللازمة لتحقيق الطموح (كيف أصل إلى ما أريد؟)

بعد تحديد الوضع الحالي والوضع المأمول؛ يمكن تحديد الأنشطة والوسائل العملية الضرورية للانتقال من الوضع الحالي والوصول إلى الوضع المأمول.

وتتمثل الأنشطة والبرامج اللازمة لتحقيق الهدف فيما يلي:

- أولاً: تحديد الوسائل والأنشطة لتنفيذ الأهداف:

أ- تعريف الوسيلة:

الأسلوب الذي نتبعه لتحقيق هدف ما.

ليس من السهل تحديد مدى نجاحك في تلبية غاياتك وأهدافك؛ ما لم يكن لديك بعض المعايير القياسية التي يمكنك إسناد قراراتك إليها.

ومن هذه المعايير وجود الوسائل والأنشطة الخاصة بكل هدف؛ فكل هدف لابد له من نشاط أو وسيلة لتنفيذه؛ وأي هدف ليس له وسيلة وسعي حثيث لإنجازه لا اعتبار له. وتختلف عدد الوسائل من هدف لآخر؛ ولكن ينبغي ألا يقل عددها عن وسيلتين لكل هدف.

ب- شروط الوسيلة الجيدة:

- أن تكون قابلة للقياس (تحتوي أرقاما أو موضوعا محددا).

- أن تكون أحسن وسيلة لتحقيق الهدف المطلوب.

- يفضل الوسيلة التي تخدم أكثر من هدف.

ج- أمثلة على الوسائل: {امتلاك مسكن خاص}

إذا رجعنا للهدف المرحلي السابق المتعلق بالجانب المالي ((امتلاك مسكن خاص عند تخرجي من الجامعة))؛ والذي حدد له أربعة أهداف مرحلية لتحقيقه فإن وسائلها ستكون على النحو الآتي:

| الدور الحياتي | الأهداف العامة | الأهداف المرحلية | الوسائل |
|---------------|--------------------------------------|--|---|
| المالي | امتلاك مسكن خاص عند تخرجي من الجامعة | - توفير سيولة نقدية بمقدار 10 ملايين ريال يمني. - شراء قطعة أرض مكونة من 4 لبن. | - توفير نصف دخلي الشهري لفترة عام كامل. - أخذ سلفة من صديق. - أخذ قرض من البنك. |

- ثانيا: تحديد الجدول الزمني لتنفيذ الأنشطة:

بعد تحديد الوسائل والأنشطة التي تحقق الأهداف وتنفيذها. نقوم بتحديد الجدول الزمني لتنفيذ الوسائل. ويراعي فيه الأسس الآتية.

- أن يكون الوقت مناسباً لتنفيذ الوسيلة.

- أن يكون الوقت كافياً لتنفيذ الوسيلة.

- أن يكون الوقت محدداً وليس عاماً.

- ثالثاً: تحديد التكلفة المالية لتنفيذ الأنشطة:

فكما أن الأنشطة تستغرق وقتاً وجهداً بدنياً وربما فكرياً لتنفيذها؛ فهي أو بعضها كذلك تحتاج إلى الجهد المالي لتنفيذها؛ ولذلك لابد من وضع الموازنة أو التكلفة المالية التقديرية لهذه الأنشطة.

وتعرف الموازنة بأنها: خطة مستقبلية مالية تقديرية لفترة زمنية مقبلة مصاغة بشكل رقمي ويتم تحديد التكلفة المالية للأنشطة والوسائل التي ستحقق الأهداف مع مراعاة الأسس الآتية.

- ليست كل الوسائل والأنشطة بحاجة إلى تكاليف مادية.

- الموازنة المادية هنا تقديرية خاضعة للزيادة والنقصان.

- لا ينبغي أثناء وضع التكلفة المالية التفكير بالحالة المادية للفرد.

-المرحلة الرابعة: متابعة التنفيذ (هل وصلت إلى ما أريد):

تعتمد هذه المرحلة على المراحل السابقة. وتمثل ثمرتها، وتعد عملية المتابعة جزءاً لا يتجزأ من التخطيط، وهي تعني تتبع ورقابة مدى تقدم العمل وإنجاز الاهداف المطلوبة، وفق الوقت المحدد والميزانية المحددة والجودة المحددة والنتائج المتوقعة.

أولاً: تعريف المتابعة:

وتعرف متابعة تنفيذ الخطة بأنها: التأكد من أن التنفيذ يتم وفق الخطة.

ثانياً: اهداف متابعة التنفيذ:

تهدف متابعة تنفيذ الخطة إلى الآتي:

*التأكد من صحة التفكير ودقة التخطيط.

*التأكد من كفاءة التنفيذ، وجودة الأداء ومطابقته للمخطط.

التعرف على مدى تحقيق أهداف وبرامج الخطة.

ثالثاً: وسائل متابعة تنفيذ الخطة:

وتتم عملية المتابعة من خلال الآتي:

❖ التقارير الدورية التي تتم أثناء تنفيذ الخطة.

❖ التقارير الختامية عند انتهاء فترة الخطة؛ تمهيداً لإعداد الخطة التالية.

رابعاً: معايير المتابعة المناسبة للخطة:

المتابعة المناسبة للخطة تعني:

❖ أن تكون شاملة لجميع الأهداف ولجميع معايير النجاح.

❖ ان يكون لها أثر إيجابي في تحقيق النتائج.

❖ أن تكون معتمدة على الحقائق والأرقام لا على الظنون والأوهام.

المجموعة الخامسة:

زياد العطاس - عدنان باقرط - أحمد بابيتر - عبد الرحمن الذيباني -عبد السلام الجابري
- عامر المري - أسامة بارميم - صالح بارميم- فارس الخليفة.

بإشراف: أ/ بسام بكير.