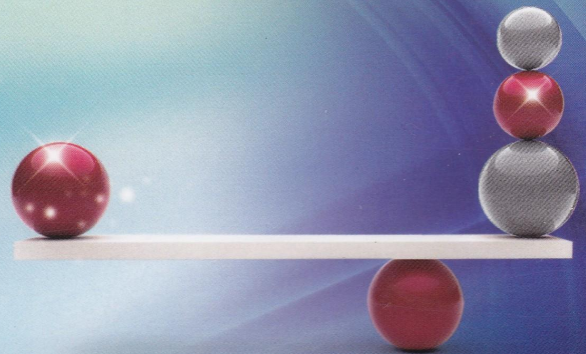




رتب حياتك والحياة المتوازنة

تشخيص لنقاط القوة والضعف في الجوانب المختلفة
لوضع خطة متكاملة للحياة



د. طارق السويدان
أ. غيات هوارى

مقياس الحياة المتوازنة

تشخيص لنقاط القوة والضعف في الجوانب المختلفة
من الحياة

تقرير
الحياة المتوازنة

د. طارق السويدان
أ. غيات هواري

القائد الفعال متوازن في جوانب حياته المختلفة

صممنا هذا التمرين لمساعدتك على التوازن في حياتك والتأكد من التجدد المستمر، ونعتبره من أهم التمارين حيث سيحدد لك جوانب القوة والضعف في حياتك، كما سيحدد لك بالضبط الأمور التي تحتاج إلى تعديلها للوصول إلى حياة متوازنة فعالة.

فلنبداً بنية صالحة والدعاء والموضوعية الكاملة في الإجابات
(فالتمرين لك أنت).

وسيساهم هذا التمرين في تطوير خطة حياتك بإضافة الأمور التي تحتاج إلى علاج لخطة الحياة، وذلك في المجالات المختلفة التي يشملها هذا المقياس.

وللعلم فإن معظم الناس لا يحققون أكثر من 50 % مما خططوا له سنوياً (وهذا هو المتوسط العالمي)، فإن تم تحقيق أكثر من ذلك فهذا يدل على حسن تخطيط وتنفيذ وهمة عالية، بشرط أن تكون الأهداف طموحة وكبيرة، ولذا فمن المهم جداً الصدق مع النفس، والدقة في الإجابة لتحصل الفائدة المرجوة من المقياس.

مع خالص الدعاء بحياة متوازنة وفعالة لخدمتك ونهضة بلدك وأمتك.

د. طارق السويدان
أ. غياث الهواري

إرشادات للتمرين

- 1 اقرأ الأسئلة العشرين الواردة في كل جانب.
- 2 ضع علامة واحدة فقط لكل سطر.
- 3 اجمع العلامات لكل مجال (20 سؤالاً لكل مجال) .
- 4 الأسئلة التي لا تنطبق على بعض الممارسات يمكنك أن تقاربها ببعض النشاطات التي تقوم بها، مثلاً: أنا منضبط في تناول الدواء الذي يوصف لي، وأنت قد لا تتناول أي نوع من الأدوية، بإمكانك هنا الإجابة على مستوى الانضباط لديك عموماً في المجال الصحي، فإن لم يكن هذا واضحاً أعط نفسك درجة واحدة.
- 5 انظر جدول النتائج بعد انتهاء التمرين، واعرف وضعك في كل جانب، وبشكل عام كذلك.
- 6 راجع النقاط التي وضعت عليها إشارة (لا) وعدل نفسك فيها من خلال خطة حياتك .
- 7 مرة أخرى نذكرك بالدقة والموضوعية فالتمرين لك أنت ولتطوير خطة حياتك، وإلا فلا فائدة منه.

مع الدعاء بالتوفيق والفلاح في الدنيا والآخرة

أولاً: المجال الجسدي والصحي

ضع إشارة واحدة لكل عبارة

(وكن صادقاً إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

2 1 0

لا أحاول ذلك نعم

1. أتابع باستمرار المعلومات المتعلقة بالصحة واللياقة	☐	☐	☐
2. أتمرن 20 - 30 دقيقة يومياً، أو ساعة ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل	☐	☐	☐
3. أمارس برنامجاً للقوة والمرونة في العضلات، وليس الرياضة فقط	☐	☐	☐
4. أعرف حاجاتي الغذائية وألبئها (مثلاً زيادة البروتين لبناء العضلات، أو تخفيف الدهون والنشويات لمن يريد تخفيف وزنه،....)	☐	☐	☐
5. هناك أنشطة تفيد القلب في تماريني.	☐	☐	☐
6. أحصل على قسط كاف من النوم دون إفراط.	☐	☐	☐
7. أستريح وأسترخي عندما يحتاج جسدي إلى هذا.	☐	☐	☐
8. أقلل من كمية الوجبات السريعة في طعامي.	☐	☐	☐
9. لدي طريقة فعالة وإيجابية للتعامل مع الضغوط (ضغوط العمل أو الاجتماعية أو النفسية).	☐	☐	☐
10. عندما أحتاج أن أجلس لفترات طويلة (في العمل أو الطائرة أو غيرها) أحرص على أن أقوم وأتحرك لخمس دقائق على الأقل في كل ساعة.	☐	☐	☐

2 1 0

ضع إشارة واحدة لكل عبارة
(وكن صادقا إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

لا أحاول ذلك نعم

11. وزني ضمن الوزن المثالي (يتم حساب الوزن بالكيلو كالتالي : للرجال، الطول بالسنتيمتر ناقص 100، للنساء الطول بالسنتيمتر ناقص 110).	☐	☐	☐
12. أقلل من الدهون والحلويات في طعامي .	☐	☐	☐
13. لا أكل أكثر من 3 وجبات من اللحم الأحمر في الأسبوع .	☐	☐	☐
14. لا أكل أكثر من 4 بيضات في الأسبوع (السيئ هو الصفار في البيض لاحتوائه على كولسترول مركز) .	☐	☐	☐
15. لا أكل المايونيز (لاحتوائه على كولسترول ودهون مشبعة) .	☐	☐	☐
16. لا أكل أكثر من وجبتين من النوع المقلي بالدهون في الأسبوع.	☐	☐	☐
17. أنا منضبط في تناول الدواء الذي يوصف لي (عندما أحتاج لذلك)	☐	☐	☐
18. إذا مرضت فلا أتأخر في طلب العلاج العلمي (وليس الشعبي) .	☐	☐	☐
19. أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة.	☐	☐	☐
20. أقلل من المشروبات الغازية.	☐	☐	☐

المجموع للمجال الجسدي والصحي

ثانياً: المجال الاجتماعي والعاطفي

ضع إشارة واحدة لكل عبارة

(وكن صادقاً إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

2 1 0

لا أحاول ذلك نعم

1. أنا ألتزم بوعودي ومواعيدي منضبطة.			
2. نظرتي للحياة متفائلة.			
3. أثق بالناس من حولي وأنميهم وأدعمهم.			
4. أصغي للآخرين وأسمع ما يقولونه ولا أفكر في الرد فقط.			
5. أنا متعاطف مع مشاكل من حولي وأحاول مساعدتهم.			
6. أحافظ على علاقاتي المهمة وأعمل على صيانتها باستمرار.			
7. أعتذر بصدق حين أحتاج للاعتذار أو حين أخطئ.			
8. أتماسك ولا أنهار في الأوقات الصعبة.			
9. أنا محبوب ولي علاقات كثيرة.			
10. لا أغضب (أي أنني قد أنفعل في داخلي لكنني أتحكم بسلوكي فلا يظهر انفعالي)			

2 1 0

ضع إشارة واحدة لكل عبارة
(وكن صادقاً إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

لا أحاول ذلك نعم

11. أنا بار بوالدي (سواء كانا حين أو توفاهما الله تعالى).	☐	☐	☐
12. أنا واصل لأرحامي (ضمن ما هو متعارف عليه في مجتمعي).	☐	☐	☐
13. أنا متوازن في توزيع وقتي بين الروح والعقل والعلاقات والجسد.	☐	☐	☐
14. أنا ذو علاقة جيدة مع جيراني.	☐	☐	☐
15. لدي فترات أخلو بها بأهلي دون مقاطعات.	☐	☐	☐
16. لا أضيع وقتي في علاقات غير مهمة.	☐	☐	☐
17. لا أتأثر بالأمر السيئ أو غير المفيدة التي يفعلها أصحابي.	☐	☐	☐
18. أقرأ باستمرار في فن بناء العلاقات.	☐	☐	☐
19. أقرأ باستمرار في العلاقات الزوجية وتربية الأولاد.	☐	☐	☐
20. أتواصل مع من حولي بمناسباتهم السعيدة وكذلك في الشدائد.	☐	☐	☐

المجموع للمجال الاجتماعي والعاطفي

ثالثاً: المجال الفكري والثقافي والعلمي

ضع إشارة واحدة لكل عبارة

(وكن صادقا إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

2

1

0

لا أحاول ذلك نعم

1. أقرأ الكتب والنشرات التي تستحق القراءة، ولا أضيع وقتي في توافه المجلات والكتب.	☐	☐	☐
2. أؤلف الكتب أو أكتب المقالات (أو أكتب أفكاري) باستمرار.	☐	☐	☐
3. لدي فترات هدوء للتأمل الفكري والعقلي.	☐	☐	☐
4. أتحدى ذهني من خلال نشاطات عقلية أو حل الألغاز والألعاب الذهنية وغيرها مما يحرك التفكير.	☐	☐	☐
5. أقرأ ما لا يقل عن 400 صفحة شهريا (حوالي كتابين من الحجم المتوسط).	☐	☐	☐
6. أحب الاطلاع على الأفكار والنظريات الجديدة.	☐	☐	☐
7. أحاور باستمرار ذوي الأفكار المبدعة أو الغريبة.	☐	☐	☐
8. أفكر كثيرا قبل التخطيط لأي فكرة أو مشروع.	☐	☐	☐
9. لدي أرشيف ورقي أو إلكتروني فعال.	☐	☐	☐
10. أنظم وقتي وأخطط له باستمرار.	☐	☐	☐

ضع إشارة واحدة لكل عبارة
(وكن صادقا إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

2 1 0

لا أحاول ذلك نعم

11. أتابع على الأقل 3 مواقع الكترونية تزيد معلوماتي وثقافتي.			
12. أحضر 3 دورات تدريبية سنويا على الأقل (المجموع لا يقل عن 45 ساعة سنويا)			
13. أحضر مؤتمرا علميا في مجال تخصصي مرة كل 3 سنوات على الأقل.			
14. نصف قراءاتي في المجال الذي يهمني، ونصفها في الأمور الأخرى.			
15. قراءة الروايات والقصص لا تزيد عن 10 % من قراءاتي.			
16. أتابع مجلة علمية متخصصة في المجال الذي يهمني شهريا.			
17. أتابع مجلة ثقافية أو سياسية شهريا.			
18. أتابع اثنين من كبار علماء المجال الذي يهمني باستمرار.			
19. أتابع آخر التطورات العلمية في مجال اهتمامي باستمرار.			
20. لا أضيع وقتي على الانترنت والهاتف.			

المجموع للمجال الفكري والثقافي والعلمي



رابعاً: المجال الروحاني والعبادي

ضع إشارة واحدة لكل عبارة

(وكن صادقا إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

2

1

0

لا أحاول ذلك نعم

1. حددت القيم الأخلاقية التي تحكم حياتي، وأخطط لأن أعيش حياتي وفقها.	☐	☐	☐
2. لدي رؤية واضحة لما أريد تحقيقه بما ينفعني في آخرتي ودنياي.	☐	☐	☐
3. أحافظ على الصلاة في وقتها.	☐	☐	☐
4. لا أستعجل في أداء صلاتي حتى عندما يكون لدي ارتباط هام.	☐	☐	☐
5. أقضي بعض الوقت من حين لآخر في خلوة وحدي مع الله عز وجل.	☐	☐	☐
6. أقرأ في كتب الإيمانيات والمواعظ باستمرار (مثل إحياء علوم الدين للغزالي أو الرقائق للراشد أو رسالة المسترشدين للحارث المحاسبي).	☐	☐	☐
7. أحافظ على ورد يومي للقرآن الكريم.	☐	☐	☐
8. لا أستعجل في قراءة القرآن بل أحرص على التفكير والتدبر.	☐	☐	☐
9. لدي حد أدنى من النوافل أؤديه باستمرار.	☐	☐	☐
10. لدي أذكار وأدعية أحافظ عليها يوميا.	☐	☐	☐

ضع إشارة واحدة لكل عبارة
(وكن صادقاً إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

2 1 0

لا أحاول ذلك نعم

11. أحافظ على حد أدنى من الصدقة شهرياً.			
12. لا يمر شهر دون أن أصوم نافلة .			
13. إذا فعلت معصية فأتبعها بحسنة فوراً (أتبع السيئة الحسنة تمحها).			
14. أكفل يتيماً أو أكثر.			
15. أحرص على تصفية عملي من التوكل على غير الله تعالى.			
16. أغض بصري عن المحرمات.			
17. أحفظ سمعي من المحرمات.			
18. لا أغتاب أو أذكر أحداً بسوء.			
19. أتأثر عند سماع المواعظ.			
20. لدي طرق أخرى لتجديد إيماني والتقرب إلى الله تعالى.			

المجموع للمجال الروحاني والعبادي



خامساً: المجال المالي وتطوير المهارات

ضع إشارة واحدة لكل عبارة
(وكن صادقا إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

2 1 0

لا أحاول ذلك نعم

1. دخلي الشهري أفضل مما كان عليه قبل سنة .			
2. مجموع ما أملك أفضل مما كنت أملك قبل سنة .			
3. لدي نظام مالي واضح ثلاث أضعاف الاستثمار (المقياس الجيد هو توفير أو استثمار 20 % من أي إيراد يدخل عليك).			
4. لدي خطة لأجعل دخلي الشهري ضعف ما هو عليه الآن (خلال 3 سنوات).			
5. لدي خطة لأجعل مجموع ما أملك ضعف ما هو عليه الآن (خلال 5 سنوات).			
6. أحسن كتابة الخطط التشغيلية.			
7. أحسن كتابة دراسة الجدوى لمشروع تجاري أو منظمة .			
8. أحسن كتابة الخطط الاستراتيجية.			
9. أحسن الإلقاء الجماهيري.			
10. أحسن فن اتخاذ القرار بالمنهجية العلمية.			

2 1 0

ضع إشارة واحدة لكل عبارة
(وكن صادقا إلى أقصى حد ممكن، فالتمرين لك أنت)

لا أحاول ذلك نعم

11. أحسن اللغة العربية كتابة وإلقاء بقواعدها الرئيسية (وليس بالضرورة الدقيقة) .			
12. أحسن اللغة الانجليزية كتابة وقراءة ومحادثة بشكل معقول .			
13. أحسن استعمال الكمبيوتر وأقلها (Excel Word, Powerpoint, Internet, facebook, twitter)			
14. أحسن الطباعة بالعربية والانجليزية (أو لغة أجنبية) .			
15. أحسن مهارة التفويض .			
16. أحسن إدارة الاجتماعات .			
17. أحسن مهارة الاستماع الفعال .			
18. أحسن فنون ومهارات القيادة .			
19. أحسن مهارة التأليف (كتب أو مقالات) .			
20. أحسن مهارة متابعة من حولي في تنفيذ ما أكلفهم به .			

المجموع للمجال المالي وتطوير المهارات



إجابة تمرين الحياة المتوازنة

النتائج

تقييم كل مجال ...

انقل مجموع الصفحات السابقة إلى الجدول التالي :

نوع المجال	الجسدي والصحي	الاجتماعي والعاطفي	الفكري والثقافي	الروحاني والعبادي	المالي والمهارات
المجموع من 40					

النتيجة 20 أو أقل تشير إلى مجالات يحسن البدء بتطويرها والاهتمام بها بشكل مركز.

النتيجة بين 21-30 تشير إلى مجال يحظى ببعض الاهتمام، ويمكن أن تكون أفضل.

النتيجة بين 31-40 تشير إلى مجال تتمتع فيه بالتميز والرضا.

التقييم العام ...

المجموع العام (مجموع درجات الجوانب الخمسة) من المجموع العام الأعلى 200 درجة

المجموع العام :

أقل من 100 ← ضعيف

من 101 - 150 ← متوسط

أكثر من 150 ← ممتاز

تحليل النتائج

أهنتك على انتهاك من تشخيص مستواك في جوانب الحياة المختلفة، وإليك بعض التحليلات الهامة والتوصيات المفيدة لك بإذن الله تعالى :

1 هناك شرطان للتمييز هما :

▶ أن يكون المجموع العام ممتازا

▶ ألا يكون أي مجال ضعيفا

2 بالنسبة للطلبة والخريجين الجدد (أول 3 سنوات بعد التخرج)، فمن الطبيعي أن يحصلوا على نتيجة (ضعيف) في الجانب الخامس (المال والمهارات)، فلا ينبغي أن يؤدي ذلك للإحباط لديهم، حيث مازالوا في المراحل الأولى من حياتهم العملية .

3 من المهم جدا أن يتم استثمار هذا المقياس لتحديد نقاط الضعف في الجوانب الخمسة الرئيسية (والمعايير التفصيلية لكل منها)، والبدء بعلاجها من خلال خطة الحياة .

وختاما :

كان هذا هو التشخيص لحياتك وهو بداية العلاج والتخطيط لتطوير الطموحات المستقبلية، ومنه سننطلق نحو (رتب حياتك) لبناء خطة متكاملة وعملية ومنهجية لترتيب الحياة، وتحديد المشاريع والإنجازات الكفيلة بالنجاح والتفوق في الدنيا والآخرة.

وفقك الله تعالى ،،،

د. طارق محمد السويديان

أ. غياث خليل هواري



رتب حياتك

خطة متكاملة علمية ومنهجية لخطوات ترتيب
الحياة وتحديد المشاريع والإنجازات

د. طارق السويدان

رتب حياتك
تقريب

رتب حياتك
تمرين

رتب حياتك

خطة متكاملة علمية ومنهجية لخطوات ترتيب الحياة

وتحديد المشاريع والإنجازات

د. طارق السويدان

تأليف

د. طارق السويدان tareq@gulfinnovation.com

أحمد علي شربجي

ahmad@ebdaaco.com

مدير المشروع

خديجة عصمت العتريس

kh@ebdaastore.com

تصميم واخراج

الناشر

شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع - الكويت

جميع الحقوق محفوظة للناشر (شركة الإبداع الفكري)
(يمنع النسخ أو التصوير أو النقل أو النشر في موقع الشبكة الالكترونية
أو الاقتباس من هذا الكتاب إلا بإذن خطي
من الناشر تحت طائلة الملاحقة القانونية)

e-mail: info@ebdaastore.com - www.ebdaastore.com

هاتف: 22404854 - 22404883 - فاكس: 22404852

ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت



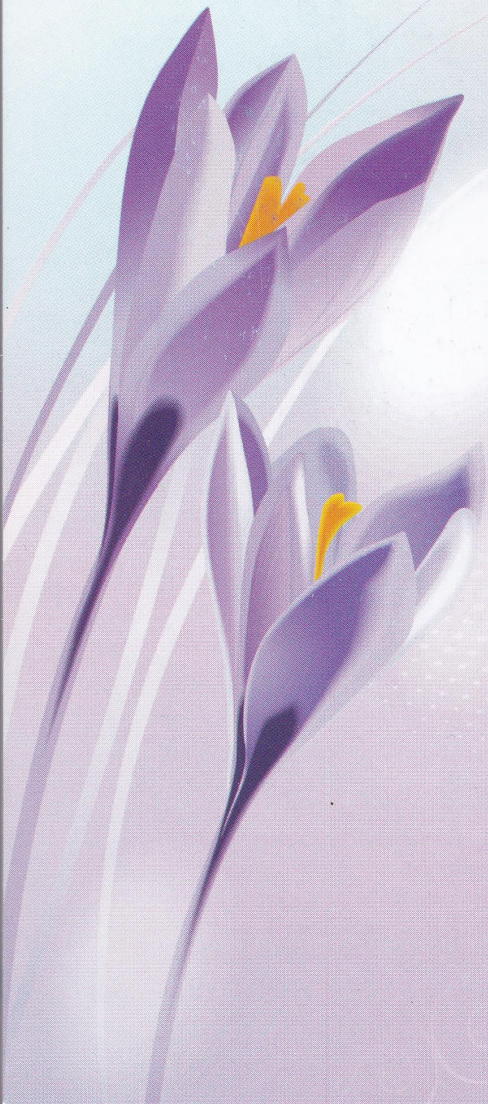
الطبعة الأولى

يناير (كانون الثاني) 2013 م
صفر 1434 هـ

رقم الإيداع : 2012/250

الرقم المعياري الدولي : 978-99966-35-25-0

إهداء



6	حدد أولوياتك	1
7	استثمر في مواهبك	2
8	حدد مجالك	3
11	الحياة المتوازنة	4
12	طريقك للنجومية	5
13	قائمة المشاريع الرئيسية	6
14	فهم معايير التقييم	7
16	مثال على تقييم المشاريع الرئيسية	8
17	صياغة المشاريع	9
18	ترتيب مشاريعك الرئيسية	10
19	هل تحتاج لشهادة دكتوراه؟	11
20	المشاريع المتوسطة والقصيرة	12
22	ملخص خطة الحياة	13
23	خاتمة	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة
والسلام على خاتم النبيين وعلى آله وصحبه أجمعين

أهمية خطة الحياة

كثير من الناس يسير في حياته دون خطة وعلى غير هدى، وبلا مشاريع محددة أو خطوات مدروسة، وقد يكون هذا مقبولا في الفترات الأولى في حياة الإنسان، وقبل أن يفتش في أعماق نفسه عن حقيقة مشاعره ووضوح توجهاته وترتيب أولوياته، لكن مع الأيام سيضطر لاتخاذ قرارات مصيرية كنوعية التخصص بعد الثانوية، أو مجال الوظيفة في العمل، ثم تمر الأيام فيكتشف أن هذه القرارات قد وجهت حياته نحو أمور لا يرغب بها ولا يستمتع بأدائها مما يجعل حياته تقليدية، ووظيفته ليس فيها سعادة ولا إنجاز حقيقي بل هي مصدر رزق وكفى.

من أجل هذا كان هذا كانت هذه الخطة بمنهجية علمية تم تطبيقها على الآلاف وتعديلها عدة مرات، لكي تكون الخطة واقعية وعملية ومبنية على الأولويات والمواهب والقيم والرغبات التي تختلف من إنسان لآخر.

اعتبر أن الأوراق التي ستقوم بملئها في هذه الخطة هي أهم أوراق ستكتبها في حياتك (بعد ورقة الزواج ☺) فأرجو أن تأخذها بجد وعمق وصدق فالخطة لك أنت.

كما أقترح عليك أن تراجعها كل ٦ أشهر على الأقل وتعديلها باستمرار فالجمود على الخطط ليس من الحكمة، حيث أن الإنسان يتغير، ونضجه وفهمه لنفسه ينمو باستمرار.

وأوصيك بالإخلاص والدعاء قبل البدء وأثناء الإجابة وعند التطبيق وألا تنساني من دعائك الصالح.

د. طارق السويدان

حدد أولوياتك

الخطوة الأولى

هذه خطوة في منتهى الأهمية لخطة الحياة، كما أنها صعبة التطبيق، لكنها ستساهم كثيراً في مساعدتك على التخطيط لحياتك.

وقبل أن أعطيك التقييم، أوصيك بأن تكون صادقاً مع نفسك وأميناً في إجابتك فالتقييم لك أنت.

والآن اختر من بين القيم أدناه ٣ إلى ٥ ترى أنها الأولويات الكبرى في حياتك واكتبها أسفل الصفحة (بدون ترتيب) :

٢١- الأولاد الصالحون	١- الروحانية العالية
٢٢- العلم العميق	٢- العبادة المتقنة
٢٣- السلطة والنفوذ	٣- حسن الخلق
٢٤- الصداقة الصادقة	٤- نهضة الأمة
٢٥- البيئة النظيفة والراقية	٥- الأسرة الراقية
٢٦- الإنتاج الوفير	٦- الحياة المادية الكريمة
٢٧- رضا الوالدين	٧- الصحة السليمة
٢٨- مساعدة المحتاجين	٨- الشهرة الحميدة
٢٩- الحياة المرحية	٩- المال الوفير
٣٠- استثمار الوقت	١٠- الحب العميق
٣١- العمل الصالح	١١- الحرية السياسية
٣٢- الطموح المستمر	١٢- الفكر الحر
٣٣- التطوير والتغيير	١٣- تنمية بلدي
٣٤- الكفاءة العالية	١٤- التمتع بالجمال
٣٥- العاطفة الصادقة	١٥- التعلم المستمر
٣٦- التعاون الجماعي	١٦- المغامرة الجميلة
٣٧- الاحترام المتبادل	١٧- التوازن في الحياة
٣٨- السرعة في الإنجاز	١٨- التواضع دون ذلة
٣٩- الشفقة والرحمة	١٩- الاستقامة والنزاهة
٤٠-	٢٠- التجديد والإبداع

أهم ٣ إلى ٥ أولويات عندي (بدون ترتيب) :

..... ٢

..... ٤

..... ١

..... ٣

..... ٥

الخطوة الثانية استثمار في مواهبك

كلما عمل الإنسان في مجال موهبته كان إنجازه أسرع وأكثر وأدق :

الموهبة .. هي قدرة على أداء أمر بسهولة وإتقان

والمواهب أنواع كثيرة فقم باختيار مواهبك (دون ترتيب) من القائمة أدناه، واكتب التفصيل في الجوانب التي لديك مواهب فيها :

1	مواهب رياضية	أ. ب. ج.
2	مواهب فنية	أ. ب. ج.
3	مواهب علمية	أ. ب. ج.
4	مواهب اجتماعية	أ. ب. ج.
5	مواهب عقلية	أ. ب. ج.
6	مواهب إدارية وقيادية (وسيساعدك مقياس القيادة والموهبة الذي أعدته في هذا الجانب)	أ. ب. ج.

هذه الخطوة في منتهى الأهمية حيث سنبنّي جزءاً رئيسياً من خطة حياتك عليها. ولا أقصد بمجال الحياة تخصصك الدراسي (فقد تكون دخلت تخصصاً لا يناسبك)، بل أقصد المجال الذي تود أن تقضي باقي عمرك فيه وتعطيه جزءاً رئيسياً من وقتك، وتستمتع فيه، وتقدر على الإنتاج العالي من خلاله.

ولكي أساعدك في تحديد المجال المناسب لك، أو لكي تطمئن أنك فعلاً اخترت المجال الصحيح، فأقترح عليك أن تقوم بالخطوات التالية (سنقوم بتعبئة الجدول عمودياً وليس أفقياً) :

١ اكتب في الجدول (في الصفحة التالية) ٣ إلى ١٠ أهم مجالات ترى أنها محتملة بالنسبة لك (واجعل من بينها تخصصك الحالي إن كنت قد بدأت فيه) .

٢ انتقل إلى عمود الأولويات، وضع درجة ٢٠ أو ١٩ لأكثر مجال يتناسب مع أولوياتك (من الخطوة الأولى) ثم ضع درجة لكل مجال بالمقارنة مع الباقين (لا مانع من أن تأخذ عدة مجالات نفس الدرجة) .

٣ ثم قم بتقييم المجالات بنفس الطريقة في عمود الموهبة (انظر الخطوة السابقة) .

٤ ثم قيّم المجالات المختلفة حسب حبك لها واستمتاعك بها في عمود الرغبة .

٥ قيّم فرص نجاحك (بعد التخرج) للحصول على وظيفة متميزة أو للقيام بمشروع متميز في كل مجال .

٦ وأخيراً قيّم قدرتك على التميز على أقرانك في كل مجال. والقدرة تتعلق بمواهبك وقدراتك الفطرية أو المكتسبة ومدى تميزك فيها، فبعض المجالات تحتاج إلى ذاكرة قوية، أو تمكن من الرياضيات أو لغة عربية أو أجنبية عالية أو شكل جميل أو غيرها.

٧ وضعنا لك ٢٠ درجة بالتساوي بين المعايير الخمسة، ويمكنك تعديل الوزن إن كانت بعض الأمور أهم أو أقل أهمية عندك .

٨ عند انتهاء التقييم اجمع درجات كل مجال (أفقياً) في خانة المجموع.

جدول تقييم المجالات

المعيار	الأولويات	المواهب	الرغبة	الفرصة	القدرة	المجموع	م	المجال
الوزن	20	20	20	20	20	100		
							1	
							2	
							3	
							4	
							5	
							6	
							7	
							8	
							9	
							10	

انتقل إلى الصفحة التالية (إرشادات اختيار المجال)

إرشادات اختيار مجالك

1 تأكد من مراجعة تقييمك وجمعك للدرجات في الجدول السابق، فأى خطأ له أثر رئيسي على اختيارك.

2 إذا كان المجموع الأعلى هو تخصصك الذي أنت فيه حالياً (أو تنوي الدخول فيه) فاستمر فيه ولا داعي للتغيير.

3 إذا كانت الدرجات العليا متقاربة (الفروق أقل من ٥ درجات) فأيضاً استمر في نفس تخصصك ولا داعي للتغيير.

4 إذا كانت الدرجة العليا (بفارق لا يقل عن ٥ درجات عن الدرجة التي تليها) هي غير تخصصك فأقترح لك التالي :

◀ إذا كنت في أول سنتين من دراستك العليا (الجامعية أو الكلية)، فأقترح عليك التوضيح بها، وهذا أفضل من الاستمرار في تخصص لا يناسبك بقية عمرك.

◀ أما إذا تجاوزت سنتين من الدراسة في الكلية فأقترح أن تستمر حتى تتخرج ثم تكمل دراسات عليا (ماجستير) أو تحصل على شهادة احترافية في المجال الذي ترغب به (إن أمكن ذلك، حيث أن العالم العربي يتعنت في ذلك أحياناً)

5 قد تكتشف لاحقاً أن المجال الذي اخترته (حتى باستعمال الجدول السابق) ليس هو ما يناسبك حقاً، فلا يكن الزمن عائقاً لك، فالحياة تتجدد والإبداع لا يتوقف (وتذكر أن سلطان العلماء العز بن عبد السلام رحمه الله تعالى (مجدد قرنه) لم يتفرغ للعلم الشرعي إلا بعد أن تجاوز الخمسين من عمره).

6 لا تنس أن تستعين بالاستشارة والاستخارة (فما خاب من استخار وما ندم من استشار).

7 تذكر أن اختيار المجال الصحيح هو أساس خطة الحياة، فلا تستعجل، وخذ وقتك في تحديده، وراجع قراراتك عدة مرات إلى أن تطمئن.

الخطوة الرابعة الحياة المتوازنة

حتى الآن كان حديثنا عن المشاريع (أو الأهداف) التي تخدم مجال حياتك، ولكن هذا هو جزء من حياتنا وليس كلها، حيث أن لكل منا أدواراً في الحياة قد تخدم مجال حياتنا وقد لا تخدمه بسبب أنها منطلقة من واجبات شرعية أو اجتماعية.

وقد لخصت هذه الأدوار ومعايير تقييمها في المقياس المرفق باسم (الحياة المتوازنة).

اذهب إلى مقياس الحياة المتوازنة وأجب على كل أسئلته لتحديد ما هي المجالات التي تحتاج إلى تركيز، بل ما هي المعايير التفصيلية في كل مجال والتي كانت درجاتها منخفضة لتبدأ بعلاجها والتخطيط لتطويرها.

وإذا انتهيت من ذلك المقياس انقل المعايير التي بحاجة إلى تركيز أو تنمية إلى الجدول أدناه، وأقترح أن تختار ما لا يقل عن ١٠ وما لا يزيد عن ٢٠ معياراً كحد أقصى لتضمنها في خطة حياتك (من مقياس الحياة المتوازنة) وأحبذ أن تختار معياراً واحداً من كل مجال من المجالات الخمسة على الأقل :

المعيار الضعيف

المجال

م

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20

الخطوة الخامسة طريقك للنجومية

نتمنى لك أن تتقدم أكثر في خطة حياتك، وتساعد في إنجازاتك حتى تكون من النجوم أو الرموز على مستوى بلدك أو حتى الأمة والعالم، ويكون ذلك سبباً في نهضة أمتك ورفعة بلدك، وتخليد اسمك ضمن العظماء المخلصين بإذن الله تعالى.

والنجومية هذه لها خطة محكمة كذلك لخصتها في مقياس (النجومية)، فإذهب إليه وأجب على جميع المعايير فيه لتحدد ما هي الأمور التي يجب أن تركز عليها (لا تكرر ما ورد في نتائج مقياس الحياة المتوازنة) لتخطو بجد وعزم ومنهجية نحو النجومية الحميدة.

ومبدئياً إليك قائمة بالإنجازات التي ستصنع منك نجماً (بالإضافة لما ورد في الحياة المتوازنة) وضع إشارة X على الأمور التي لم تحققها :

١. تأليف كتاب (أو أكثر) أو ألبومات صوتية أو مرئية
٢. تقديم برنامج تلفزيوني (من ١٠ حلقات على الأقل)
٣. تقديم برنامج إذاعي (من ١٠ حلقات على الأقل)
٤. موقع الكتروني شخصي (Blog لا يكفي)
٥. تواجد واضح في Facebook أو Twitter
٦. تواجد واضح في Youtube
٧. مقال صحفي أسبوعي (على الأقل)
٨. قيادة مشروع تجاري أو خيري (على الأقل)
٩. إدارة مجلة أو صحيفة
١٠. تقديم دورات أو محاضرات بمعدل لا يقل عن ١٠ مرات سنوياً

الآن أريدك أن تحلم بمشاريع رئيسية تود أن تحققها في حياتك ، وبشرط أن يتوفر في كل واحد منها ما يلي :

- 1 مشاريع رئيسية كبيرة وليست صغيرة أو ثانوية
- 2 كل مشروع سيحتاج إلى أكثر من ٥ سنين لتحقيقه
- 3 لا مانع أن تسير المشاريع جنباً إلى جنب
- 4 نصف المشاريع على الأقل لها علاقة بمجالك (الذي حددته في الخطوة الثالثة)

أمثلة لمساعدتك :

تأليف ٥ كتب في مجال ، إعداد وتقديم برنامج تلفزيوني حول ، إنشاء شركة كبرى برأسمال لا يقل عن ١٠ مليون دولار في مجال ، إنشاء مركز إعداد قادة ، إنشاء دار أيتام أو مستشفى خيري بسعة ، وهكذا .

5 احرص على أن يكون المشروع قابلاً للقياس (٥ كتب وليس أكبر عدد من الكتب) .

6 ارجع للخطوة الخامسة (طريقك للنجومية) وانظر إن كان فيها أية مشاريع رئيسية تنطبق عليها المواصفات أعلاه .

والآن اكتب ما لا يقل عن ٣ إلى ٥ مشاريع رئيسية حسب الشروط أعلاه :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

الخطوة السابعة

فهم معايير التقييم

إليك شرحاً للمعايير التي ستقوم بتقييم مشاريعك وفقاً :

1

الرغبة : ما مدى حماسك واستمتاعك بهذا المشروع بالمقارنة مع المشاريع الأخرى ؟

2

الفرصة : ما مدى إمكانية تحقيق هذا المشروع في أرض الواقع ؟ وما فرصة نجاحه وتميزه على المشاريع المنافسة ؟

3

القدرة : أي من هذه المشاريع يتناسب أكثر مع قدراتك ومواهبك (راجع الخطوة الثانية)

4

الاستمرارية : هل سيستمر المشروع لفترة طويلة ، وهل يمكن أن يستمر بعد وفاتك (بعد عمر طويل وحسن عمل بإذن الله تعالى).

فمثلاً تأليف كتاب يعتبر مشروعاً رائعاً ، لأنه سيستمر لفترة طويلة (يقول الحكماء : كتاب العالم ولده المخلد) ، بينما إلقاء خاطرة في مسجد أو لقاء مثلاً ينتهي مع انتهائه.

5

الأولويات : ما مدى وضوح أولوياتك في الحياة ؟ وما مدى أهمية هذا المشروع (بالمقارنة مع المشاريع الأخرى؟) وما مدى انسجام هذا المشروع مع أولوياتك في الحياة ؟ (راجع الخطوة الأولى).

6

الانتشار : كم شخصاً سيستفيد من المشروع ؟ فكلما زاد انتشار الفائدة من المشروع كلما كان فعالاً أكثر، فمثلاً البرنامج التلفزيوني أو الفيلم السينمائي انتشاره واسع جداً ، بينما الدورة التدريبية فالمستفيدين منها عددهم قليل.

7

العمق : هناك مشاريع لها تأثير عميق في نفوس المستفيدين منها ، بل إن بعضها قد يغير حياة بعض الناس تغييراً جذرياً.

فمثلاً دورة تدريبية تركز على تغيير القناعات (ولا تكتفي بالمعلومات أو تنمية المهارات) قد تغير بعض الحضور تغييراً جذرياً ، بينما حفل نشيد قد يمتع أعداداً كبيرة ولكنه لا يغير فيهم إلا الشيء القليل.

8

السرعة : كم المدة التي ستحتاجها حتى تنتهي من المشروع؟ فالمشروع الذي يمكن إنجازه بسرعة سياًخذ درجات أعلى، بينما المشاريع الصعبة ستكون بطيئة بطبيعتها وبالتالي تأخذ درجة أقل.

9

الملكية : هل تملك المشروع أو جزءاً منه ولو قليلاً؟ (١٠٪ ملكية أفضل من ١٠٠٪ إدارة). فإن كنت موظفاً في شركة مثلاً فلديك دخل شهري لكنك لا تملك شيئاً من الشركة (وإذا انتهى أجلك - بعد عمر طويل وصالح عمل بإذن الله تعالى - فلن يرث أهلك شيئاً).

إذا الملكية مسألة مهمة إلا إذا كنت تهدف إلى تحقيق أهداف إنسانية (حضارية أو خيرية أو نفع عام أو إنمائية ونحوها) فعندها تصبح الملكية معياراً ثانوياً. (وبالتالي تعطيه درجة عالية حتى لا يتأثر تقييمه).

10

الدخل : إذا كان لك أيضاً هدف مادي من المشروع (وليس أهدافاً إنسانية فقط) فعندها فكري الدخل الشهري كمعيار إضافي. فالمشروع الذي يحقق دخلاً أعلى شهرياً هو الأفضل.

أما إذا كان المشروع خيرياً أو إنسانياً فالدخل ليس هدفاً وبالتالي ستعطيه درجة عالية حتى لا يتأثر تقييمه.

تعارض المعايير:

في الغالب لن يجتمع الانتشار مع عمق الأثر فإذا ارتفع أحدهما قل الآخر، وهذا هو الأصل والوضع الطبيعي، ولكن بشيء من الإبداع يمكن جمعهما فمثلاً الدورة التدريبية (وهي في الغالب قليلة الانتشار وعميقة الأثر، إذا كانت فعالة ومتقنة) يمكن جعلها واسعة الانتشار بتصويرها وتقديمها على شكل برنامج تلفزيوني أو صياغتها على شكل كتاب.

الخطوة الثامنة

مثال على تقييم المشاريع الرئيسية

المثال في الجدول أدناه يعطيك منهجية لتحديد أي المشاريع الأنسب لك ، وسنقوم بتعبئة الجدول عموديا وليس أفقيا ، وفي كل عمود ابدأ بالمشروع الذي ستعطيه أعلى درجة ثم انتقل للتالي وهكذا (ولا مانع من تعادل الأوزان).

انتبه أن المشروع الذي لا يهدف للدخل أو الملكية (مثل مركز إعداد القادة) قد أعطيناها درجة كاملة في كل منهما (والا ستكون نتائجها ضعيفة) .

وللترتيب انظر الخطوة التاسعة .

وانتبه أن تراجع طريقك للنجومية (الخطوة الخامسة) فقد تجد فيها مشاريع رئيسية تهلك كذلك .

الترتيب	الجموع	الدخل	الملكية	السرعة	العمق	الانتشار	الأولويات	الاستمرار	القدرة	الفرصة	الرغبة	المعيار	الوزن
	125	8	10	10	10	10	15	12	15	15	20		
2	100	6	10	3	8	9	14	12	12	11	15		
3	92	4	4	10	5	10	11	10	11	9	18		
4	93	8	8	5	9	9	9	10	9	8	18		
1	111	8	10	9	10	6	15	8	13	12	20		

م	المشروع
1	تأليف ه كتب
2	إعداد وتقديم برنامج تلفزيوني
3	إنشاء شركة إعلامية برأسمال ١٠ مليون دولار
4	إنشاء مركز إعداد قادة

الخطوة التاسعة

صياغة المشاريع

1

الترتيب : بناء على جدول التقييم السابق قم بتحديد مشاريعك حسب مجموع وزنها لديك ، فإن كان أحدها بارزا في وزنه عن الآخرين فله الأولوية ، وإن كانت مجموعة من المشاريع متقاربة في درجاتها (كما في المثال السابق) فليس بالضرورة أن تعطيهما نفس الترتيب ، وإنما يمكنك ترتيبها على درجة الرغبة (أو أي معيار آخر هو الأهم عندك)

2

صياغة المشاريع : ينبغي أن تتأكد أن كل مشروع قد تمت صياغته بحيث يتضمن :

◀ **مقياس كمي :** وتذكر أن ما لا يمكن قياسه لا يمكن إدارته

◀ **موعد زمني :** وتذكر أنه ما لم يتحدد موعد لإنجازه فسيتم تسويفه

والآن انظر للأمثلة أدناه لترى كيف تعيد صياغة الأهداف بطريقة كمية وزمنية :

مثال ١ : تأليف مجموعة من الكتب ← تأليف ٥ كتب خلال ٧ سنوات

مثال ٢ : إنشاء شركة إعلامية كبرى ← إنشاء شركة إعلامية برأسمال ١٠ مليون دولار خلال ٥ سنوات

مثال ٣ : إنشاء مركز لإعداد القادة ← إنشاء مركز لإعداد القادة خلال ٣ سنوات بحيث يستوعب ١٠٠ متدرب في نفس الوقت

مثال ٤ : إعداد وتقديم برنامج تلفزيوني ← إعداد وتقديم برنامج تلفزيوني اجتماعي خلال سنة (٣٠ حلقة X نصف ساعة)

الخطوة العاشرة

ترتيب مشاريعك الرئيسية

والآن اكتب في الجدول أدناه ما لا يقل عن ٥ مشاريع رئيسية لحياتك (ولا يزيد عن ١٠) (راجع الخطوة السادسة) وتأكد من الصياغة الصحيحة لها (حسب الخطوة التاسعة) وقم بتقييمها (حسب الخطوة الثامنة) .
وقد تركت لك تحديد الوزن النسبي لكل معيار (ويمكنك أن تبدأ بإعطاء ١٠ درجات لكل معيار، ثم يمكن أن تزيد وزن المعايير الهامة وتقلل الأقل أهمية) ثم اجمع الأوزان ليكون لديك رقماً تقارن به مشاريعك ..

م	المشروع	الترتيب	المجموع	الدخل	الملكية	السرعة	العمق	الانتشار	الأولويات	الاستمرار	القدرة	الفرصة	الرغبة
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

الخطوة الحادية عشر

هل تحتاج لشهادة دكتوراه ؟

الحصول على شهادة الدكتوراه مشروع رئيسي يفكر فيه كثير من الناس ، وهو ليس بالضرورة مفيداً نافعاً ، حيث أن الدكتوراه تستنزف الوقت والمال، وقد تسبب في فوات فرص المناصب والترقيات.

من أجل هذا وضعت لك المعايير التالية للإجابة على هذا السؤال.

المعايير :

❌ أو ✅

1 أريد أن أكون أستاذاً جامعياً في مجالي

2 أريد أن أكون باحثاً علمياً في مجالي

3 أريد أن أصبح مدرباً محترفاً في مجالي

4 أريد أن أخوض العمل السياسي (انتخابات)

5 أريد أن أقدم البرامج الإعلامية.

إذا أجبت بنعم على أي من المعايير أعلاه فالدكتوراة تناسبك ولكن وفق التفصيل التالي :

1 في الحالات الثلاثة الأولى خذ شهادة الدكتوراة بجد (أي من جامعة محترمة وعلم عميق).

2 في الحالتين الأخيرتين كل ما تحتاجه هو حرف الدال (د.) من أجل الواجهة وليس العلم، فخذها من أي جامعة وبسرعة وبدون تركيز على العلم .

والا فإن الدكتوراه ستكون مضيعة للوقت والجهد والمال والفرص .

إذا كانت الدكتوراه تناسبك فأضفها لمشاريعك

الخطوة الثانية عشر المشاريع المتوسطة والقصيرة

المشاريع الرئيسية لن تتم دفعة واحدة ، بل ستحتاج إلى خطوات تجاهها (مثال : لإنشاء شركة كبرى ستحتاج لعمل دراسة الجدوى) ، أو مهارات خاصة (مثال : للتأليف تحتاج دورة في فن التأليف ، ولتقديم البرامج التلفزيونية قد تحتاج إلى دبلوم تخصصي أو مهارات إعلامية خاصة) .

لكي تحدد مشاريعك متوسطة المدى (خلال ٥ سنوات) وقصيرة المدى (سنة) ، املأ الجدول في الصفحة التالية بعد مراجعة ما يلي :

الخطوة الرابعة : الحياة المتوازنة

1

الخطوة الخامسة : طريقك للنجومية

2

الخطوة الحادية عشر : هل تحتاج للدكتوراه ؟

3

التفكير في بعض الأساسيات غير المذكورة أعلاه مثل : (الزواج ، الوظيفة ، الحج والعمرة ، حفظ القرآن ، رفع المعدل الدراسي وغيرها مما قد ينطبق عليك) .

4

بناء على كل الأمور أعلاه قم بتعبئة الجدول في الصفحة التالية ، مع التأكد من صياغة كل مشروع بحيث يحتوي على مقياس كمي ، واكتب بجانبه نوع المجال الذي يخدمه من بين التالي :

5

رئيسي (من الخطوة العاشرة)

إيماني (روحاني أو عبادي)

فكري (أو علمي أو ثقافي)

صحي (أو جسدي)

مالي (أو وظيفي)

مهارات (أو مواهب وهوايات)

اجتماعي (أو أسري)

وقدر المدة التي ستحتاجها لتحقيقه بالسنين (من ١ إلى ٥) .

6

تابع / الخطوة الثانية عشر المشاريع المتوسطة والصغيرة

المدة	المجال	المشروع

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

ملخص خطة الحياة

الخطوة الأخيرة

الاسم		العمر			
مجال الحياة		التخصص الحالي			
مشاريع الحياة ١٠ - ٢٠ سنة	اختر ٣ - ٦ من الخطوة ١٠	1	4		
		2	5		
		3	6		
مشاريع متوسطة (٥ سنوات أو أقل) اختر ٢ - ٤ في كل مجال من الخطوات ١٢ و ١٣	للحياة	1	2	3	4
	إيماني	1	2	3	4
	فكري	1	2	3	4
	صحي	1	2	3	4
	مهارات	1	2	3	4
	مالي	1	2	3	4
	اجتماعي	1	2	3	4
مشاريع قصيرة (أقل من سنة) اختر ٢ - ٤ في كل مجال من الخطوات ١٢ و ١٣	للحياة	1	2	3	4
	إيماني	1	2	3	4
	فكري	1	2	3	4
	صحي	1	2	3	4
	مهارات	1	2	3	4
	مالي	1	2	3	4
	اجتماعي	1	2	3	4

خُتَامُ هَام

كانت هذه سياحة في خطة ترتيب الحياة، أرجو أن تكون قد خضتها بمتعة وفائدة، وأخذتها بجِد واهتمام، فهي أهم ما سيعينك على التوجه السليم والمنهجية العلمية للنجومية السليمة والإنجاز العالي والتوازن في الحياة في الدنيا والآخرة.

وأكرر ضرورة إخلاص النية والدعاء في كل خطوة لتضيف إلى التخطيط العميق الإلهام والتوفيق والبركة من الله تعالى، وهي معاني لا يدرسها لنا العلم الغربي لكن إيماننا بخالق السموات والأرض وقدرته التي لا يحدها شيء سبحانه، تجعلنا نتذكر دوماً ضعفنا وقلة حيلتنا، فلا نعجب بأنفسنا، ولا نغتر بقدراتنا، ولا توهمنا إنجازاتنا، فنحن الفقراء إلى الله تعالى والله سبحانه هو الغني الحميد.

وتذكر أن تقيّم خطتك بسرعة كل شهر مرة، وتنظر فيها بعمق كل ستة شهور مرة، واعلم أن المتوسط العام لتحقيق الخطط الشخصية هو ٥٠٪ من الأهداف التي خططت لها، فإن حققت أكثر من ذلك فأنت فوق المتوسط والله الحمد والمنة.

والخطط مهما كان نوعها أو إتقانها لا قيمة لها كذلك إلا بعزيمة صادقة، وإرادة لا تلين، ومهما تعلمنا الإدارة والقيادة وفنونها، فلنتذكر أن الإرادة تأتي بعون من الله تعالى ثم بقرار داخلي من ذات الإنسان فلا يمكن لأي إنسان مهما كان شأنه أن يعطيك الإرادة فهي قرارك وأساس إنجاح خطتك.

وإن استفدت من هذه الخطة فتذكرني بدعوة صالحة لعلني أشارك في شيء من ثوابك.

مع خالص التقدير والدعاء،،،

د. طارق السويدان

اقرأ أروع إصداراتنا



شركة الإبداع الفكري - الكويت

(+965) 22404883 - 22404854

e-mail: info@ebdaastore.com - www.ebdaastore.com

ملاحظاتكم أو لإبداء آرائكم على الكتاب، يرجى مراسلتنا على العنوان التالي، شركة الإبداع الفكري - فاكس: ٢٢٤٠٤٨٥٢ (٩٦٥) - ص.ب. ٢٨٥٨٩ الصفاة ١٣١٤٦ الكويت



كيف تخطط لأهدافك وتتوازن في حياتك؟

كثير من الناس يسير في حياته دون خطة وعلى غير هدى، وبلا مشاريع محددة أو خطوات مدروسة، وقد يكون هذا مقبولا في الفترات الأولى في حياة الإنسان، وقبل أن يفتش في أعماق نفسه عن حقيقة مشاعره ووضوح توجهاته وترتيب أولوياته، لكن مع الأيام سيضطر لاتخاذ قرارات مصيرية كنوعية التخصص بعد الثانوية، أو مجال الوظيفة في العمل، ثم تمر الأيام فيكتشف أن هذه القرارات قد وجهت حياته نحو أمور لا يرغب بها ولا يستمتع بأدائها مما يجعل حياته تقليدية، ووظيفته ليس فيها سعادة ولا إنجاز حقيقي بل هي مصدر رزق وكفى.

من أجل هذا كان هذا كانت هذه الخطة بمنهجية علمية تم تطبيقها على الآلاف وتعديلها عدة مرات، لكي تكون الخطة واقعية وعملية ومبنية على الأولويات والمواهب والقيم والرغبات التي تختلف من إنسان لآخر.

صممنا هذا التمرين لمساعدتك على التوازن في حياتك والتأكد من التجدد المستمر، ونعتبره من أهم التمارين حيث سيحدد لك جوانب القوة والضعف في حياتك، كما سيحدد لك بالضبط الأمور التي تحتاج إلى تعديلها للوصول إلى حياة متوازنة فعالة.

وسيساهم هذا التمرين في تطوير خطة حياتك بإضافة الأمور التي تحتاج إلى علاج لخطة الحياة، وذلك في المجالات المختلفة التي يشملها هذا المقياس.



9 789996 635250