

# قدوتك ومهنتك



## السؤال الثامن : من هو قدوتك أو من هو مثلك الأعلى فى الحياة؟

إننا دائما ما ننشغل بالسعى وراء أحلامنا وتشكيل مصائرنا حتى  
إننا ننسى أحيانا من حولنا ، ومن ساعدنا على تحقيق هذه الأحلام،  
فأرجو منك أختى ... أختى ألا تنسى الأشخاص المهمين فى حياتك  
(أسرتك وأصدقائك المقربين )

١. من هم الأشخاص الذين أعجب بهم ؟

أ) شخصيات تاريخية

١ - ٢ - ٣

٢. ما هى أسباب الإعجاب بهم ؟

١ - ٢ - ٣

٣. شخصيات معاصرة :

١ - ٢ - ٣

٤. ما هى أسباب الإعجاب أبهم ؟

١ - ٢ - ٣

## السؤال التاسع : كيف تختار المهن أو الوظائف المناسب لك ؟

إذا أردت أن تقتنى سيارة أو منزلاً أو حتى ملابس قد تحتاج إلى أيام  
وأسابيع من البحث حتى تجد ما يناسب رغبتك ومدخراتك ٠٠٠

الآن ألا تظن أن حياتك ومستقبلك أهم من هذه المقتنيات !!!

ألسنت أنت أهم وأثمن ؟ أليست مهنة المستقبل أعظم من تلك  
المقتنيات وتستحق أن تعطى لنفسك يوماً أو ساعات لكى تخطط لحياتك  
باختيار المهن المناسبة التى تميزك وتسعد بها طوال حياتك.

لذا عليك التعرف على قدراتك والتخطيط لتحقيق ماترغب.

١. ما هي المهن والوظائف التي تحسب ممارستها ؟

١ - ٢ - ٣

٢. ما هي المهن أو الوظائف التي تناسبك بوجهة نظر من حولك ؟

١ - ٢ - ٣

٣. ما هي المهن التي لديك فرصة سانحة لاختيارها ؟

١ - ٢ - ٣

٤. ما هي المهن التي بمقدورك أو باستطاعتك القيام بها ؟

١ - ٢ - ٣

٥. ما هي المهن التي تحبها وباستطاعتك الإنجاز بها ؟

١ - ٢ - ٣

## عجلة التوازن الشخصى



## السؤال العاشر : ما الأدوار التى أقوم بها فى حياتى ؟

- اكتب قائمة كاملة بجميع الأدوار التى تقوم بها حالياً أو تقسم بها العام القادم ( دورك كطالب ، ابن ، زوج ، أب ، موظف ، صديق ، كاتب ٠٠٠ ) .

هل هذه الأدوار تناسب حلمك و ما ترغب وتريد أن تكون ؟

- يقع كثير من الناس فى فخ الإطار غير المتوازن فيقومون بالتركيز على بعض الجوانب فى الحياة وإهمال جوانب أخرى ذات أهمية (المهني، الاجتماعى، الروحى، ٠٠٠)

- فى حياة الإنسان ثلاثة محاور أساسية :

( القوة - التأثير - الدعم ) ، وهناك خمسة جوانب مهمة يجب أن تكون فى القوة ثم فى التأثير (الشخصى - العلمى - المهنى - المادى - الاجتماعى) ، ومن بعدها تأتى الجوانب الأخرى.

محور القوة	محور التأثير	محور الدعم
الجانب الشخصى	الجانب المادى	الجانب الصحى
الجانب العلمى	الجانب الاجتماعى	الجانب التطوعى
الجانب المهني	الجانب الروحاني	..... أخرى

مثال: تصور إطارا له أسلاك مختلفة الطول ، كيف يكون اتزانه ؟!

تمرين ابدأ الآن بوضع عجلة التوازن الشخصى الخاصة بك :

1. صمم الإطار الخاص بك من حيث جوانب الحياة ، وحاول أن تحصرها فى تسعة أو أقل بدمج بعضها إن استطعت :

محور القوة	محور التأثير	محور الدعم
١-	٤-	٧-
٢-	٥-	٨-
٣-	٦-	٩-

٢. ضع درجة الرضا على كل سلك بحيث يمثل صفر مركز الإطار (عدم الرضا) و١٠ نهاية سلك (الرضا التام) أو الدرجة التي تقدرها من (١ - ١٠ - ٠٠٠٠)

٣. صل النقاط التي وضعت على الأسلاك واكتشف هل إطارك مستدير أم متعرج؟!؟

٤. اسأل نفسك إذا كان الإطار متعرجاً ، هل يسير إطار بهذا الشكل أم يجب أن يكون مستديراً؟

٥. حلل الإطار من حيث جوانب القصور والرضا.

٦. حدد الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من التركيز وأعد هذا التمرين وكرره دورياً ، (شهرياً أو كل ثلاثة شهور مثلاً).

دعني الآن أقدم لك وسيلة لقياس التخطيط لمستقبلك :

حاول أن تجيب بأكبر قدر يدل على ما ينطبق عليك من العبارات بصدق مع نفسك، وضع النتيجة في حقل الإجابة من (١ - ٥).

م	ضع: لا (١) نادراً (٢) أحياناً (٣) غالباً (٤) دائماً (٥)	الإجابة
١	هل الرؤية والرسالة واضحة لديك؟	
٢	هل فيها تصور واضح للمستقبل؟	
٣	هل كانت لديك محاولات سابقة لإعداد خطة مكتوبة؟	
٤	هل تشعر بأنه من الضروري وجود خطة تؤثر على حياتك ونجاحاتك؟	
٥	هل توجد لديك طرق التخلص من المعوقات لوجود الخطة؟	
٦	هل تحتوي الخطة على أهداف بعيدة المدى محددة وواضحة؟	
٧	هل تحتوي الخطة على تحليل للبيئة الداخلية والبيئة الخارجية	
٨	هل تحتوي على دراسة للقيم السائدة في بيئتك؟	
٩	هل تحتوي على خطط بديلة احتياطية؟	
١٠	هل تحتوي على تصور للميزانيات العامة المتوقع احتياجها؟	
١١	هل تحتوي على الخطوات الإجرائية للاستمرار والتقدم؟	
١٢	هل هناك تقييم شخصي مستمر لمستوى الخطة؟	

١٣	هل تم تقييمها من جهات أخرى ؟ ( جهات استشارية أو مختصة )
١٤	هل يتم التعديل على الخطة بمرونة تبعاً لظروف بيئية ، خارجية ، داخلية ؟
١٥	هل تعتقد أن المعلومات التي بنيت عليها الخطة كانت متوفرة وكافية؟
١٦	هل تسعى إلى تطبيقها حسب احتياجاتك وقدراتك ؟
١٧	هل تعتقد أن الخطة الموضوعة التي تدير عليها تتناسب مع طموحاتك ؟
١٨	هل شعرت بأى تغيير فى حياتك بسبب التخطيط المتبع ؟
١٩	هل تحتوى خطتك على المحفزات والدوافع للمتابعة والتنفيذ ؟
٢٠	هل ستستمر فى التخطيط المكتوب أو المدون ؟
	المجموع

نتيجة : تعرف على درجة استعدادك بناء على الدرجات التي حصلت عليها :

٧. ( ٩٠ - ١٠٠ ) حياتك ستكون أفضل مستقبلاً ، مبروك ، كلما كان عدد العبارات المعطاة إجابات صحيحة كنت أكثر استعداداً للقيام بعملية التخطيط وتنفيذها.

٨. ( ٧٠ - ٨٩ ) تحاول أن تدفع نفسك ، من الممكن أن تتجه لأفضل سنوات حياتك مستقبلاً.

٩. ( ٥١ - ٦٩ ) أنت غير متأكد من استعدادك الفعلى للتخطيط ، عليك المتابعة .

١٠. ( ٥٠ فأقل ) يبدو عليك عدم الاستعداد ، ويجب النظر فى اتجاهاتك لتثق بنفسك أكثر ، استمر معنا واسع لتنظيم حياتك بأكثر جدية لتصلك إلى أحلامك .

وابدأ بأن تضع عددا من الاسئلة تواجه بها مشكلاتك تبدأ بماذا لو...مثلا ....

- ماذا لو لم تستطع الزواج ممن تحبها ؟

- ماذا لو حدث لك حادث ولم تعد قادرا على العمل ؟
- ماذا لو فقد والدك ثروته ولم يعد لدى العائلة مالا تحقق به أحلامك ؟
- ماذا لو علمت أن زوجتك لن تنجب لك ذرية ؟
- ماذا لو ضاعت ثروتك بسبب ثقتك في شخص ما ؟
- ماذا لو خانك شريكك في العمل ؟
- ماذا لو خانك موظف بمؤسستك وقام بنشر بعض أسرارك للمنافسين ؟
- ماذا لو أصاب أحد والديك مرض عضال يحتاج تواجدك بصفة مستمرة معه مما يؤثر على باقى نواحي حياتك؟
- ..... كل هذه الأسئلة ضعها أمامك وحاول الإجابة عنها قدر استطاعتك من خلال معرفتك بكل إمكانياتك النفسية والمادية والاجتماعية ...
- ضع أيضا فى نفس الوقت بدائل أخرى لما ستقوم بذكره من إجابات ...
- وبهذا تكون قد قمت بتغطية العديد من جوانب شخصيتك وقدرتها التى لم تكن واضحة لك بهذا الحجم ...
- نعم أنت تستطيع طالما أنت تريد .... اجعل لك حلما خاصا بك هو الرؤية والرسالة الخاصة بك إلى العالم ...
- و عليك بتوزيع الرؤية والرسالة وتحويلها إلى أهداف استراتيجية وأهداف متوسطة المدى وقصيرة المدى ومهام تنفيذية.

قبل ان اختتم هذا الجزء من الكتاب والتدريبات التى احتواها اهدى شبابنا من هواة الجلوس على الفيس غيره من مواقع التواصل هذه الواقعة المتداولة على صفحات الفيس بوك بين شبابنا تحت عنوان

«ارسم حلمك بالرصاص» سأنقلها لكم كما هى بلغتنا العامية ...

أجمل ما لفت انتباهى لها هو عنوان كتابنا (... ارسم حلمك ....)

# - حدث يوما ما ... فى المترو أن شاب دخل بببيع اقلام رصاص و جاف و الوان ..الشاب قال بصوت عال ليسمعه الجميع ارسم حلمك بالقلم الرصاص علشان مش هيتحقق و هيتمسح ..

و اكتب بالجاف شهادة وفاتك .. و ارسم بالالوان صورتك فى الشارع..

الشاب بيتكلم بحرقه و قهر .. طلع راجل كبير ... يقولوا بدل ما انت بتبيع اقلام ... روح دور على شغل تاكل منه عيش و تفتح بيت ..الشاب قالو هو انا لقيت شغل و قولت لا دة انا بلف على رجلي علشان خاطر اصرف على اختى ...اللى فى جامعة و امى ..الراجل رجوع يرد عليه يعنى انت مش لاقى شغل و اختك فى الجامعة ..الشاب طلع شهادة تخرجه

و الصدمة انه متخرج من كلية اقتصاد و علوم سياسية جامعة القاهرة دفعة ٢٠١٢ بتقدير جيد جداً و ماشغلش فى مجاله علشان هو مش ابن باشا و لا ابوه حاجة كبيرة فى البلد ماشغلش م الآخر علشان مش معاة واسطة ..يرد الراجل الكبير المستفز قال له و انت ايه اللى يدخلك كلية و انت عارف انك مش هتعرف تشتغل بيها ..ريدت انا( صاحب البوست ) على الراجل ...و قلت له و انت مين علشان تقول يدخل ايه ... و مايدخلش ايه هو مش بنى آدم من حقة يحلم و يحقق حلمه

مش ذنبنا انكو بتسيبوا حقكوا وحلمكو...و مش ذنبه انه ذاكر واجتهد ونجح ودخل كلية من كليات القمة و تعب فيها علشان يحقق لاهله مستوى كويس اللى انت بتقول له دور على شغل ده احسن منك .

...على الأقل لسه عنده امل و حلم عاوز يحققه..مش عايش يقول  
 اه...اه لحد ما طلع عين ابونا من قولة آاه آاه آه بتاعتكو الراجل بص  
 لى و قالى بتكلمنيكده ازاى .. قلت له باتكلم بلسانى اللى انت كل يوم  
 بتخرسه بمواقفك و بتطبيلك للغلط.. ست كبيرة قالت لى يسلم فمك  
 والراجل الناس هاجت عليه و الشاب قالى ربنا يكرمك حسستنى انى  
 مش لوحدى ..قلت له (صاحب البوس ) خلى عندك هدف انت احسن  
 مننا بإرادتك ....و لما تيجى تبيع قول قلم رصاص ارسم بيه حلمك...  
 و قلم الوان لون بيه حلمكو قلم جاف اكتب بيه حلمك ... اللى اتحقق  
 واللى هتحققه باذن الله. خلى عندك امل فى بكرة ..احنا كتير بس  
 مشكلتنا اننا مش حاسين بقيمتنا

هذا البوست فعلا لخص كل كلام ممكن نقوله فى عشرات المحاضرات  
 ونحاول نكتبه ونشرحه فى كتب التخطيط الاستراتيجى وادارة الذات ...

لهذا... اتمنى مهما كان سنك ومهما كان تعليمك ومهما كان مستواك  
 الاجتماعى فكر فى بكرة احدى ... بايديك ترسمه وتلونه خلى الأمل  
 قدامك والحلم فى خيالك واشتغل واتعب كل يوم وحقق خطوة فى طريق  
 حلمك تصل لما تحلم وترسم من احلام ... اولا ثقك بالله... ثم جهدك  
 واخلاصك لحلمك و خلى معاك قلم رصاص ترسم وتصحح حلمك ولما  
 تلاقى انه ممكن يتحقق ابدأ...ولونه بكل الألوان التى تحبها لأنه  
 حلمك انت ... وافرح دائما بأنك افضل مخلوق فى الدنيا ربنا كرمك  
 بالعقل،

وفى نفس السياق أيضا إليكم واقعة رائعة ارويها للاستفادة بها  
 فى رحلتى للحياة تعلمت من ناس كتير ... وقابلت مدربين رائعين  
 تعلمت من كل شخص شئ جديد وتلك القصة التى حدثت مع أحد  
 المدربين الا جانب... خلال عملى بإحدى الشركات الاجنبية منذ سنوات  
 عديدة سألنى المحاضر الذى كان يعلمنا وكان محاضر يابانى :

ما أكثر شئ تحبه فى اللحم؟ قلت فى ثوانى قليلة: (الفراخ المشوية). طيب ايه أكثر العصائر تحبها فى ثوانى قليلة (الليمون بالنعناع) وعند السؤال الاهم : ما هو هدفك ؟

أخذت وقت فى التفكير من ٣ إلى ٥ دقائق وكان ينتظر منى الاجابة

قلت له ( ان أحسن وضعى والمسمى الوظيفى وأكيد المادى يكبر فى الشركة التى انتمى اليها فكرت من جديد وأن اشترى سيارة .....  
لأ لأ اريد ان اسافر عدة دول .....ايضا يكون عندى مشروع كبير وله فروع ..... وأعمل مشروع يفيد شباب بلدى).

بهدهوء وابتسام كان ينتظر ان انتهى .....يومها قال جملة أعجبتنى جدا :

(احلامك واهدافك اذا لم تكتبها فى ورقه وتحملها معك دائما وتقرأها كل فترة وتخطط من أجلها فلن تحقق اى شئ ستظل روايات واحلام وتصبح حكايات كنت اريد )... وجدتها تضيف جزءا إلى تفكيرى الذى يحتاج إلى تعديل.

وبدأت أركز فى هذه الجملة وجدت أنها كلام واقعى...

كل واحد داخله أحلام...نسميها اهداف كثيرة ولكنه تايه وسط الايام والزحام اليومى بالأحداث ... لكن اذا اخترت احدها وتعلمت وتفوقت فيها فهى سبيلك فى النجاح الحتمى والأكيد بأذن الله... خاصة انا صرت ادون ما اريد بعناية من وقت إلى آخر ... ومن ذلك اليوم وحتى الآن عندى سبورة فى البيت واستيكر شيت كل انجاز اسجله حتى لو بسيط واسعى فى تحقيقه.... ثم ارمى تلك الورقة واكتب غيرها. اسع لها أيضا، وهكذا الحمد لله بالإصرار وصلت للعديد مما أحلم به .

دعونى أدقق معكم فى بعض النقاط الهامة :

١. اكتبوا وسجلوا احلامك واهدافكم وسيروا فيها بخطوات واضحة لتحقيقها فذلك يساعدكم فى المقاومة والوصول إلى النجاح.

٢. لا تيأس أبدا مهما كان الموقف الذى تمر به فربك موجود محتاج لسماع صوتك ... لك أن تجزع، لكن لاتجعله تحبطك، وكن مطمئنا.

٣. اقهر ظروفك بالغاء كلمة المستحيل من قاموسك.

...مثل هذا الشخص نرى حولنا العديد ممن نتعلم منهم مدربين مديرين شخص بسيط ولديه حكمة يعمل بها ... كلها أشياء مفيدة لبناء شخصيتنا ومعرفة ذاتنا واكتشاف قدراتنا وكيفية إدارة أحلامنا... وهذه أحد الأسباب التى حفزتنى أن أكتب عن تجربتى مع التخطيط الاستراتيجى الشخصى، وأن انقل لكم جزءا من تدريبات اقدمها لشبابنا عسى ان تفيد كل من لم استطع الوصول اليه .

إليكم أجمل الوصايا من خبراء تعلمنا منهم وكانوا قناديل أضاءت لنا الحياة .... هذه الوصايا أهديتها لكم.

دائما تذكروها عند رسم الحلم الخاص بك أو بمؤسستك التى ستكبر وتصل إلى أسماع الدنيا إن أنت أحببت نفسك وأعطيتها قدرها وآمنت بقدراتك ...