

## وصايا خبراء التدريب



## وصايا هامة فى اتخاذ أى قرار

يجب أن يكون لديك مثل أعلى تتعلم منه ، وتقول لنفسك : « إذا كان قد نجح فأنا أيضاً أستطيع أن أنجح مثله»

١. الاعتقاد : عليك ان تعتقد فى قدراتك وتعتقد فى قرارك.
٢. الوضوح: لابد أن يكون واضحاً لك تمام الوضوح ما هو القرار الذى تريد ان تتخذه؛ فعدم الوضوح سيعطيك قراراً غير متزن .
٣. التجارب الماضية: يجب أن تنظر للتجارب الماضية الرائعة ؛ وتستفيد منها وتأخذها معك فى المستقبل .
٤. التغيير الاستراتيجي: بمعنى أنه يكون لديك تغيير فى حياتك نحو الأحسن تدريجياً ؛ فلا بد للرجل أن يزيد من معرفته وعلمه وأن يرتقى بعمله، وعلى المرأة أيضاً أن تتعلم أكثر وتتوسع لتفيد بذلك أولادها .
٥. المثل الأعلى: يجب أن يكون لديك مثل أعلى تتعلم منه، وتقول لنفسك: «إذا كان قد نجح فأنا أيضاً أستطيع أن أنجح مثله .
٦. التخيل الإبداعي: وهو أن تتخيل نفسك فى المستقبل وأنت فى أصعب المشاكل فى حياتك ولديك القدرة على الحل، وأيضاً التخيل الإبداعي للنجاح وهو أن ترى نفسك ناجحاً.
٧. التأكيدات: وهى أن تقول لنفسك كل يوم «ممكن..ممكن..ممكن.. أن اتخذ افضل القرارات فى حياتي» .
٨. الممارسة: وهى أن تمارس كل يوم اتخاذك لقرار حتى ولو بسيط، وذلك مثل الشخص الذى يكتب بيده اليمين فإنه صعب عليه أن يكتب بيده اليسار ولكن لو مارس الأمر لنجح .

٩. وقت الثقة: كل يوم أعطِ لنفسك ١٠ دقائق تقول فيها لنفسك «أنا واثق بنفسي» مهما قيل لك يجب أن تكون واثقا من نفسك .
١٠. المرونة: بمعنى أن تصل لمرونة في منتهى القوة .

### الواجب العملى :

حدد بعض الأمور التى تراها مهمة جداً بالنسبة لك كى تحقق أهدافك وأحلامك.

.....

.....

.....

.....

## مصطلحات تخطيطية

يتعامل المخطط مع عدد من المصطلحات لعل أهمها :-

١. الرؤية ((Vision: هي عبارة عن مزيج من الأهداف والأمانى والقيم التى يتم رسمها على شكل أحلام وأفكار، ومن خلالها نرى مستقبل الحياة. وهى النتيجة النهائية التى نسعى إليها .
٢. الغاية او الرسالة ( Mission ): غير واضحة أو محددة ليس لها بداية أو نهاية ، هى المهمة التى تود أن تقوم بها فى الحياة من خلال الصياغة الجيدة للغاية التى تعنى النجاح، والصياغة بدون وعى أو دراسة أو تحليل تعنى الفشل، ودائما ما نكتبها من خلال الفعل المضارع وعلينا أن نختصرها لنحققها.
٣. مجالات العمل الرئيسية : Areas Key Result هى المجالات التى سيبدل فيها الوقت والجهد والطاقات والامكانيات المادية والبشرية.
٤. مؤشرات الأداء : Indicators Performance : هى التى يتم بها قياس فاعلية الأداء لكل مجال من مجالات العمل، والشروط الواجبة فيها أن تكون قابلة للقياس وأن تكون لحالة عملية متغيرة يمكن تتبعها، ويمكن الاعتماد عليها فى وضع الأهداف.
٥. التوجهات ( Goals ): هى التوجهات الكمية أو النوعية والموضحة للأهداف العامة التى لا يتم فيها تحديد وقت أو تفصيلات لإنجازها، ويقصد بها أين تريد أن تصل مستقبلا من خلال توضيح نقاط القوة والضعف والإمكانيات والتحديات .

٦. الأهداف ( Objectives ) : هي التفصيلات والمحددات التي تعكس مختلف الجهود التي سوف تتم لتطبيق الغاية من المخطط وتبين الواجبات والمسئوليات ، ومن خلالها يمكن قياس الانحرافات غير المرغوب فيها . وهي التي يمكن من خلالها الإجابة على الثلاثة أسئلة الرئيسية ماذا ، كم ، متى ؟
٧. الاستراتيجيات ( Strategies ) : هي الوسائل التي يتم بها تحقيق الأهداف والوصول إلى الغايات من خلال قناعات يؤمن بها المخطط .
٨. الأعمال التنفيذية ( Action Plans ) : هي كل الخطط التشغيلية التي من من أجلها تم اتخاذ القرار لتنفيذ وتحقيق الأهداف المرسومة وفقا للتوجهات والتي يمكن قياسها من خلال آلية وخطوات وموارد ووسائل متابعة ورقابة .

الرسالة = المهمة

الرؤية = الخطة : طويلة المدى ، متوسطة المدى وقصيرة المدى

## خاتمة

فى ختام هذه الرحلة داخل قدراتك وإمكانياتك واكتشافك لذاتك ومحاولة إلقاء الضوء على أهمية أن تكون لك خطتك الخاصة وهدفك للحياة أوصى بما يلي:

١. التقرب من الله .. فلتقل معي: « أنا قررت التقرب أكثر من الله سبحانه وتعالى ».

٢. الاهتمام بالصحة قل: « أنا قررت الاهتمام بصحتى والعيش أفضل حياة»، عليك أن تمارس رياضة ما مثل المشى وعليك أن تقرر التخلص من العادات الصحية السيئة، خاصة التدخين الذى يدخل لك ٢٢ نوعاً من أنواع السرطانات.

٣. أن تكون أفضل من اليوم الذى مضى، وأن تعيش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك، وأن تقرر أن تكون الشخص الذى تحب أن تكونه.

إن الأسباب تمنحك دافعاً لتحقيق الأهداف، أعد ترتيب أهدافك وفقاً للأسباب وقسم كل هدف إلى أهداف ثانوية، وخطط لتحقيقها، وابحث فى الإجراءات والوسائل اللازمة لذلك، بعد بحثك فى الأهداف وأولوياتها والإجراءات والوسائل اللازمة لتحقيقها، يمكنك اتخاذ القرارات على ضوء ذلك.

### الواجب العملى :

اكتب كل ما تتمنى تحقيقه وتأمل فى حصوله ، ثم رتب هذه الأمانى حسب أولوياتها ، ثم حدد أول ثلاثة منها ، واكتب ثلاثة أسباب تجعلك تحرص على تحقيقها

ارسم حلمك وخطتك الشخصية أو رسالتك

- حاول أن تصل إلى هدفك وتحقق حلمك من خلال ثلاث خطوات :
- الواقع ومعرفتك الجيدة بما يمكنك .
  - الطموح لتحقيق ماتريد.
  - الخطة مابين الواقع والطموح ترسم حلمك وتعمل على تنفيذه .
- وهذا هو منحى الصعود لتحسين وضعك والوصول إلى غايتك .

\*\*\*ارسم حلمك\*\*\*

ارسمه بالرصاص ، بالجاف ، بالألوان

المهم ترسمه ...حتى لا تعيش الحياة توهان × توهان ...

خطط لحياتك ... تراها لوحة جميلة