

نحن نستخدم القدرة العقلية التي تُعرف بـ (الذكاء الشخصي) للبحث عن أدلة حول أنفسنا لنفهم احتياجاتنا ونرسم خططنا المستقبلية. قدمت لك خطوات بسيطة وفعّالة ستساعدك في التخطيط لمستقبلك. يمكن أن نصنف جوانب الحياة إلى تسعة: (١) الروحاني: علاقتك بالله. (٧) العاطفي: علاقتك بشريك حياتك. (٨) الأسري: علاقتك بأسرتك. (٩) الاجتماعي: علاقتك بالمجتمع. وابدأ بتسجيل الجوانب الأكثر أهمية لك الآن، وقيّم كيف تعمل وكيف يمكن أن تطورها لصالحك. ماهي أولوياتي؟ كيف يمكن أن اقسّم وقتي بناءً على هذه الجوانب؟ يجب أن تدرك أن لكل مرحلة عمرية التزاماتها، عندما تفعل ذلك، ستجد أنك بدأت تستغني عن الكثير من الأمور وتستبدلها بأمر أكثر أهمية في حياتك الآن. "حافظ على التوازن في أمورك. ٢. حدد قيمك في الحياة حتى تعرف ماهي قيمك، اسأل نفسك حول الأمور المهمة بالنسبة لك وما تسعى للمحافظة عليه في حياتك. على سبيل المثال: "ان تقدّر الأسرة ولكنك تقضي وقتاً قصيراً مع عائلتك بسبب عملك أو اصدقائك." "أو "أن تقدّر الصحة ولكنك تقضي وقتاً أطول في الترفيه بمتابعة الأفلام. "أحياناً نحن نضع أنشطة في حياتنا قد لا تتناسب قيمتها الحقيقية مع الوقت الذي نقضيه بها دون إدراك منا، لأننا لم نحدد من البداية الجوانب التي تهتمنا. حتى تتأكد أنك تقضي وقتك بحكمة وفيما تحب: اعرف ماهي أهم قيمك في الحياة. انتبه إلى الطريقة التي تتصرف بها في التعبير عن هذه القيم في حياتك. تأكد من تضمين الأنشطة التي تحقق هذه القيم في حياتك. لمعرفة كيف تحدد قيمك في الحياة، ننصحك بقراءة هذا المقال: ست خطوات لتحديد قيمك في الحياة مصور، كاتب، رائد أعمال، أم، وغيرها. قم بإنشاء قائمة بالأدوار المرتبطة بك في الوقت الحاضر. فكر بالأدوار التي تريد أن تلعبها في المستقبل. قد تكون بعض أدوارك من الحاضر هي نفسها التي تريدها في المستقبل مثل "رائد أعمال" أو "أم". فكر في أي من الأدوار التي تلعبها في الوقت الحاضر والتي تزعجك أو تسبب تأثيراً سلبياً على حياتك وترغب في تجاوزها من قائمتك في المستقبل. فكر في الأسباب. حتى تستطيع تحديد قيمة الأشياء، يجب أن تعرف السبب وراءها، لذلك اسأل نفسك: "لماذا تريد لعب هذه الأدوار في حياتك؟" فكر في احتياجاتك. ٤. حدد أهدافك في الحياة لا يمكن أن تبني خطة دون وجود أهداف. من الطرق الأكثر فعالية عند وضع الأهداف هي أن تقوم بتصنيفها بناءً على الجانب الذي تغطيه في حياتك. على سبيل المثال: "لديك هدف هو أن تفتح مشروعك الخاص في مجال الأطعمة خلال سنتين. لمعرفة كيف تحدد أهدافك، ننصحك بقراءة هذا المقال: خطوات فعالة لتحديد أهدافك ٥. اجعل نظرتك للمستقبل من المفيد ان تخطط لمستقبلك ليس فقط لأشهر، الطريق لتحقيق الأهداف يصبح أسهل عندما يتضح خط سير الرحلة. عندما تفكر كيف تريد أن تكون حياتك للخمس سنوات القادمة أو حتى العشر سنوات ثم تعمل للخلف فإن الخطوات التالية التي ستحقق أهدافك ستصبح أكثر وسيساعدك هذا أن تقرر أين تضع وقتك. ٦. تخلص من العوائق لا تتردد بالتخلص منها والاستمرار في طريقك. وقد تواجه بعض الالتزامات التي لا يمكنك التخلص منها، ولكن يمكنك تقليلها. حتى تستطيع أن تقيم مدى أهمية الأمور في حياتك، اسأل نفسك هل تريد هذه الأشياء في حياتك، أم تريد أن تكون قادراً على اتخاذ خطوات تجاه الأشياء التي تهتمك حقاً؟ عندما تكون الإجابات واضحة، تصبح التغييرات أسهل. متوقع منك أن تضع قواعد في حياتك تدعم التغييرات التي تريدها. ابدأ بكتابة الخطوات التي ستحتاج إلى اتخاذها للوصول إلى كل هدف من أهدافك. ٨. راجع خطتك ونحن أيضاً. الأهداف والأولويات التي كانت لديك عندما كان عمرك 15 عاماً لن تكون نفسها التي ستطمح لها عندما تبلغ من العمر 25 أو 45 عاماً. لذلك راجع خطتك، بين الحين والآخر (قد تكون المراجعة كل شهر، أو ثلاثة شهور، أو ستة شهور، أو سنة. حسب ما تخطط لتحقيقه)، اثناء ذلك