

أصنع العام الجديد

٢٠٢١ م

دليل عملي لتولّي زمام المبادرة في الحياة
الشخصية وتحقيق الأهداف السنوية

تأليف وإخراج/ جمال العبيريد



نحو مجتمع فاعل ومتحفّز



www.obireed.com

نحن نتحفّز

الحقوق مفتوحة للجميع للاستخدام المجاني فقط والتبادل عبر وسائل التواصل بأشكالها
ويمنع إعادة إنتاج المحتوى بمقابل مادي، ويسمح بترجمتها إلى لغات أخرى مع الحفاظ على
مجانية الاستخدام والإشارة إلى المؤلف. ولمزيد من الإضافات العملية والعلمية يمكنكم
التواصل مع المؤلف عبر الوسائل التالية:

Twitter | @JNObireed
Facebook
Instagram

E-mail: | JNObireed@gmail.com

قبل البداية !

ما هو هذا الدليل العملي؟

هو دليل عملي لكتابة خطة الأهداف السنوية قصيرة المدى للعام الجديد وتقييم التجربة في العام الماضي.

لماذا أنا بحاجة إلى التخطيط للعام الجديد؟

لكي تنجح في تحقيق غاياتك فإنك بحاجة إلى القصد، فالحياة بدون قصد هي حياة عشوائية. ولذلك أنت بحاجة إلى وضع خطة لمقاصدك وأهدافك طويلة المدى وقصيرة المدى.

لماذا أنا بحاجة إلى تقييم تجربتي في العام الماضي؟

لأن التجربة لا تسمى تجربة إلا بالتقييم واستخلاص الدروس المستفادة وتحديد الأخطاء المرتكبة والتعلم منها. وإلا فإن فرصة إعادة أخطاء الماضي سوف تتكرر.

لماذا هذا الدليل العملي لا يغطي سوى الأهداف قصيرة المدى؟

هذا الدليل عملي يغطي فقط طريقة كتابة الأهداف على مدى سنة واحدة، حيث من المفترض أن تكون الأهداف طويلة المدى مكتوبة لدى صاحب الخطة. وسوف يكون إنتاجنا القادم -إن شاء الله- ربط معنى الوجود والغاية بالمقاصد الكبيرة والأهداف طويلة المدى في دليل عملي مستفيض.

كيف تستخدم هذا الدليل؟

- من الأفضل أن تطبع نسخة من هذا الكتيّب وتكتبه بخط يدك. والسبب أن العقل الباطن يستوعب ما تكتبه ويتذكره عندما تخطّه بنفسك. فعقلك الباطن لديه ذاكرة أقوى مما تتخيل ولكنها ذاكرة مرتبطة بما تمنحه أنت له.
- تحتاج على الأقل ساعتين لتعبئة الجزء الأول المتعلق بالعام الماضي.
- تحتاج على الأقل ساعتين لتعبئة الجزء الثاني المتعلق بالعام الجديد.
- أنصحك بشدّة، أن تختار الوقت الأفضل لك في اليوم، بحيث تكون مرتاحاً، وصافي الذهن، وبعيد عن كل المؤثرات والمنغصات، ما يساعدك على التأمل والتفكير بعمق لتحليل الماضي واستشراف المستقبل.
- لا ينصح أن تكمل الدليل في جلسة واحدة. ولكي تحصل على أفضل الأفكار عليك بجدولة الجلستين في فترتين زمنيّتين مختلفتين. ولا يمنع أن تكون في نفس اليوم كأن تكون في الصباح وفي المساء. ولكن ينبغي عليك أن تتأكد من حضورك الذهني وتألّق طاقتك.
- يمكنك الكتابة بالقلم الرصاص، وتعديل الأهداف وتقييمها خلال فترات العام وفق المعطيات والمتغيرات.



لأننا نحيا، فإننا نحتاج أن نحلم
ولكي نحلم، فإننا نحتاج أن نتحفّز
ولكي نتحفّز فإننا نحتاج أن تكون خطتنا واضحة المعالم
جمال العبيريد

الجزء الأول: تقييم العام الماضي

٢٠٢٠ م



سرد الأحداث الخاصة

تحت الخط المتقطع أدناه، قم بسرد كافة الأحداث المهمة الخاصة بك التي حدثت خلال العام الماضي ٢٠٢٠م. على سبيل المثال: النجاحات الشخصية، التحديات التي واجهتها، لحظات التعثر، لحظات النجاح، اللقاءات العائلية، الفعاليات الاجتماعية، المبادرات الشخصية، وكل حدث هام لشخصك.

توصيف الأحداث

كل خلية من الخلايا أدناه تمثل جانب من جوانب حياتك، داخل كل خلية لخص باختصار أهم الأحداث التي حدثت في ٢٠٢٠م في كل جوانب حياتك. (إنجاز، نجاح، تغيير، مكسب، تعثر، خسارة .. إلخ)

ملاحظة: بإمكانك إضافة الجوانب التي تراها.

الحياة الشخصية والعائلة	العمل، الدراسة والتجارة
الصحة واللياقة	الاسترخاء والطمأنينة
الولاء والانتماء	الأصدقاء والمجتمع
العاطفة والمشاعر	الإيمان والعلاقة الروحية
الحالة المالية والثروة	الإنتاج الفكري والابتكار

تحليل الأحداث للتعلم

داخل كل خلية من جوانب حياتك في العام ٢٠٢٠م، أكتب:

أسوأ قرار اتخذته • أهم درس تعلمته • أكبر الأخطار التي تجاوزتها

الحياة الشخصية والعائلة	العمل، الدراسة والتجارة
الصحة واللياقة	الاسترخاء والطمأنينة
الولاء والانتماء	الأصدقاء والمجتمع
العاطفة والمشاعر	الإيمان والعلاقة الروحية
الحالة المالية والثروة	الإنتاج الفكري والابتكار

تحليل الأحداث للتحفز

داخل كل خلية من جوانب حياتك في العام ٢٠٢٠م، أكتب:

أفضل قرار اتخذته • أهم خبرة نقلتها لغيرك • أهم الإنجازات التي أكملتها

الحياة الشخصية والعائلة	العمل، الدراسة والتجارة
الصحة واللياقة	الاسترخاء والطمأنينة
الولاء والانتماء	الأصدقاء والمجتمع
العاطفة والمشاعر	الإيمان والعلاقة الروحية
الحالة المالية والثروة	الإنتاج الفكري والابتكار

تقييم التجربة في ٢٠٢٠ م

أجب عن الاسئلة التالية عن العام ٢٠٢٠ م:

أهم إنجازاتي خلال
العام التي أفتخر بها؟

اسماء أكثر ثلاثة
أشخاص أهتموني؟

اسماء أكثر ثلاثة
أشخاص أهتمهم؟

أهم ثلاثة أشياء لم
أستطع إنجازها؟

أفضل ثلاثة أشياء
اكتشفتها في نفسي؟

أكثر شيء أشعر حياله
بالامتنان؟

تقييم التجربة في ٢٠٢٠ م

أجب عن الاسئلة التالية عن العام ٢٠٢٠ م:

أسعد ثلاث لحظات في
حياتي في ٢٠٢٠ م؟

أقسى ثلاث لحظات في
حياتي في ٢٠٢٠ م؟

أهم ثلاثة دروس علّمتها
غيري في ٢٠٢٠ م؟

أهم ثلاثة دروس
تعلمتها في ٢٠٢٠ م؟

أهم ثلاثة مكاسب
كسبتها في ٢٠٢٠ م؟

أهم ثلاثة أشياء تركتها
خلفي في ٢٠٢٠ م؟

التصالح مع الماضي ٢٠٢٠ م

من أهم الخطوات للتحفيز نحو المستقبل، هو الوقوف قليلاً وممارسة التصالح مع الماضي. ليس لأن الماضي كان جميلاً في كل جوانب حياتنا، ولكن لأننا بحاجة أن ننظر لكل الماضي على أن جزء طبيعي من تجارب الحياة. فلا توجد حياة مخملية خالية من المنغصات.

أكتب تحت هذا الخط، كل المنغصات في ٢٠٢٠ م، أو الأشياء التي أنت غاضب من نفسك حيالها.

كتابتك للأشياء في الماضي التي تشعر بالسوء حيالها سيساعدك على التصالح معها. جرّب وسترى أن الكتابة لها أثر كبير.

تجاوز الماضي ٢٠٢٠ م

بعد أن تتصلح مع الماضي، خذ نفساً عميقاً، وأكتب رسالة لنفسك.

أكتب تحت هذا الخط، رسالة لنفسك تتصلح بها مع ماضيها، وتتعهد بالتخطيط للنجاح، وأن تتعلم من ٢٠٢٠ م وحتى إذا حدثت وكررت نفس الأخطاء في العام الذي ابتداءً ٢٠٢١ م فإنها بالتأكيد لن تكون بنفس العمق والأثر والخلل.

رسالة إلى ٢٠٢٠ م

بالنسبة لك ما هو عنوان العام الماضي ٢٠٢٠ م.

عنوان العام الماضي

٢٠٢٠ م

ارسم شكلاً يعبر عن

شعورك الآن

(ارسم أي شيء يخطر

ببالك. ليس شرطاً أن

يكون احترافياً أو معبراً،

أعط الحرية لعقلك

وأرسم فقط)

الجزء الثاني: التخطيط للسنة الجديدة

٢٠٢١ م



جاء الوقت لتعلم !

تحت الخط المتقطع أدناه، قم بكتابة كيف تريد وكيف تعلم أن يكون العام البادئ ٢٠٢١م؟
وماذا تريد أن يحصل لك في العام الجديد ٢٠٢١م؟ في اعتقادك، لماذا سيكون العام ٢٠٢١م
عاماً مختلفاً وعظيماً؟

توصيف الحلم

كل خلية من الخلايا أدناه تمثل جانب من جوانب حياتك، داخل كل خلية أكتب باختصار أهم الأحداث التي تريد أن تحصل في ٢٠٢١ م في جوانب حياتك.

ملاحظة: بإمكانك إضافة الجوانب التي تراها.

الحياة الشخصية والعائلة	العمل، الدراسة والتجارة
الصحة واللياقة	الاسترخاء والطمأنينة
الولاء والانتماء	الأصدقاء والمجتمع
العاطفة والمشاعر	الإيمان والعلاقة الروحية
الحالة المالية والثروة	الإنتاج الفكري والابتكار

الاستعداد للحلم

داخل كل خلية من جوانب حياتك في العام الجديد ٢٠٢١م، أكتب:

أسوأ قرار يمكن أن تتخذه • أهم درس تحتاج أن تتعلمه • أكبر الأخطار التي ستواجهك

الحياة الشخصية والعائلة	العمل، الدراسة والتجارة
الصحة واللياقة	الاسترخاء والطمأنينة
الولاء والانتماء	الأصدقاء والمجتمع
العاطفة والمشاعر	الإيمان والعلاقة الروحية
الحالة المالية والثروة	الإنتاج الفكري والابتكار

التحفز للحلم

داخل كل خلية من جوانب حياتك في العام الجديد ٢٠٢١ م، أكتب:

أفضل قرار يمكن أن تتخذه • أهم خبرة ستنقلها لغيرك • أهم الإنجازات التي تستهدفها

الحياة الشخصية والعائلة	العمل، الدراسة والتجارة
الصحة واللياقة	الاسترخاء والطمأنينة
الولاء والانتماء	الأصدقاء والمجتمع
العاطفة والمشاعر	الإيمان والعلاقة الروحية
الحالة المالية والثروة	الإنتاج الفكري والابتكار

الاستعداد للتجربة في ٢٠٢١ م

أجب عن الاسئلة التالية عن العام ٢٠٢١ م:

أهم الإنجازات التي
سوف أفتخر بها

احتاج هؤلاء الأشخاص
لإلهامي

هؤلاء سوف أهتمهم
وأحفّزهم للنجاح

سلوك سوف أمارسه
لتجاوز التحديات

سأطوّر نقاط القوة
التالية في نفسي

سأمارس الامتنان حيال
هذه الأشياء

التحفّز للتجربة في ٢٠٢١ م

أجب عن الاسئلة التالية عن العام ٢٠٢١ م:

سأفعل هذه الأشياء
لتسعدني في ٢٠٢١ م

لن أفعل هذه الأشياء
في ٢٠٢١ م

سأعلّم هذه الدروس
لغيري في ٢٠٢١ م

سوف أتعلّم هذه
المهارات في ٢٠٢١ م

سوف أعمل لأكسب
هذه الأشياء في ٢٠٢١ م

سوف أتخلى عن هذه
السلوكيات في ٢٠٢١ م

التحالف مع ٢٠٢١ م

من أهم الخطوات للتحفيز نحو المستقبل، التحالف المعنوي مع العام القادم من خلال كتابة الأحداث التي توّد أن تحصل والأحداث التي لا توّد أن تحصل خلال العام وأن تلتزم شخصياً بقيادة زمام حياتك من خلال (التوقف عن/ العمل على) حصول تلك الأحداث .

ماهي السلوكيات والأفعال التي تلتزم بها خلال ٢٠٢١ م لتحقيق الأحداث التي تطمح إليها؟	ماهي السلوكيات والأفعال التي تلتزم بعملها خلال ٢٠٢١ م بالتخلي عنها والتوقف عنها خلال ٢٠٢١ م لتحقيق الأحداث التي تطمح إليها؟

كتابتك للسلوكيات التي تحتاج تبنيها سيساعدك على تبنيها بسرعة وسوف تتغير إيجابياً بشكل ملاحظ. جرّب وسترى أن الكتابة لها أثر كبير.

استقبال العام ٢٠٢١ م

بعد أن تتحالف مع المستقبل ٢٠٢١ م، خذ نفساً عميقاً، وأكتب رسالة لنفسك.

أكتب تحت هذا الخط، رسالة لنفسك لتتحالف بها مع مستقبلك، وتتعهد بالتخطيط للنجاح، وأن كل ما تعلمته من ٢٠٢١ م سوف يكون حاضراً في ذهنك خلال ٢٠٢١ م وحتى إذا حدثت وكررت نفس الأخطاء فإنها بالتأكيد لن تكون بنفس العمق والأثر والخلل.

رسالة إلى ٢٠٢١ م

بالنسبة لك ماذا تريد أن يكون عنوان العام الجديد ٢٠٢١ م.

عنوان العام الجديد

٢٠٢١ م

ارسم شكلاً تريده أن

يعبر عن شعورك في

نهاية العام الجديد

٢٠٢١ م

(ارسم أي شيء يخطر

ببالك. ليس شرطاً أن

يكون احترافياً أو معبراً،

أعط الحرية لعقلك

وأرسم فقط)

في الختام !

تذكّر جيداً أنك لست وحدك في هذا العالم، وأنك تستطيع طلب المساعدة من أي شخص في أي وقت. المهم أن لا تشعر بالتقهقر أو الإهزام أو غياب الأمل. لأنك هكذا تضع غطاءً على رأسك وتحجب عينك عن العالم.

العالم هو شيء، وما يدور في رأسك شيء آخر.

تعلم كما تعلم العظماء ..

- كن أميناً ونزيهاً ليس لأجل الناس، لأن قوة الأمانة تغلب كل القوى في العالم
- كن متواضعاً دائماً، لأنك فوق الأرض مؤقتاً
- الدين الذي تدين به، هو أخلاقك مع الناس
- مهما أرتكبت الأخطاء بينك وبين نفسك، تذكّر أن لا تؤذي روحاً
- القيم هي النزعات الروحية التي لا تتغير تحت أي ظرف من الظروف
- مبادئك هي سلوكياتك المبنية على أحكامك نتيجة تجربتك، لا مانع أن تطوّر مبادئك في كل عام
- تذكّر دائماً أن تطلب المساعدة متى ما احتجت إليها

وكما قال الأول:

ولم أرَ في عيوب الناس عيباً ... كعيب القادرين على التمام



عن المؤلف ..
كاتب رأي ومتخصص في مجالات
العلوم والطاقة
والتطوير الشخصي والمهني وإدارة التغيير

Jo
نحن نتحفز

obireed.com

قم بزيارة موقع "نحن نتحفز" لكل جديد