



ورقة تصميم أهدافك

الخطوات التوجيهية:

تغييرات بسيطة وفي بعض الأحيان تخالف المنطق وتكاد لا تلاحظ لها القدرة على تحويل الرغبات والتطلعات إلى نتائج ملموسة.

١- لا تفكر فقط بل أكتب أفكارك:

إذا لم تكتب أهدافك فإنها سوف تضيع في زحمة وزخم المشاكل، التحديات والقرارات القادمة. تخلص من أي معوقات خارجية بكتابة أهدافك أول بأول. يقول نابليون هيل: "ركز خططك بكتابتها. بمجرد أن تكمل تلك الخطوة فقد قمت بالتأكيد بإعطاء الرغبة بهيئتها الغير ملموسة والتي كانت متواجدة في العالم الغير مادي هيئة ملموسة في عالمك المادي".

٢- أوقف الواقع:

تخيل أنك في لعبة. لعب بخيالك لبعض الوقت وأسمح للعملاق الذي كان نائماً داخلك بأن يستيقظ ويدخل اللعبة. لو كنت تملك كل المهارات والقدرات والموارد الموجودة في العالم، ماذا كنت ستفعل؟ مالذي كنت ستخطط له للحصول عليه؟ لا تستثني أو ترشح أو تحكم.

قال البيير أنيشتاين: "أن طريقة التفكير التي أدت بك إلى أين أنت الآن، لن تقودك إلى حيث تريد أن تذهب" تذكر: لا تحكم مسبقاً على قدرتك أو جدارتك للوصول إلى ما تحقيق كل ما يتصوره عقلك إسمح بتدفق أفكارك.

إفهم بإنك لن تلتزم بكل شيء أو أي شيء تكتبه، فأنت فقط تستحضر وتجمع أفكارك وتسمح لخيالك أن يهيم ويأخذ نزهة بلا حدود. سوف يكون هناك متسع من الوقت لفصل الأفكار الغير واقعية والسخيفة ولكن الان دع لنفسك اللجام والعب بتهور ودون قواعد تحكمك.

تخيل أن جني المصباح ظهر لك وقال لك بأنه سوف يحقق لك ١٠ أمنيات في نواحي حياتك الثمانية والتي سوف أذكرها في هذه الورقة. فماذا كنت ستكتب وتطلب؟ إبدأ الآن والعب اللعبة كاملة.

٣- فكّر دون حدود:

إعط لنفسك الإذن بأن تحلم بأي شيء تريده مهما كثرت المخاطر. ماذا كنت سوف تخطط له إذا عرفت أن النجاح مضمون؟

لو كان بإمكانك أن تكتب سيناريو دور شخصيتك في هذه الحياة بالكيفية التي تريدها أن تكون، فما هو الدور الذي كنت ستكتبه لشخصيتك؟ ماهو الطموح الذي تخفيه؟ مالذي كنت تريد فعله دائماً أو الشخص الذي أردت أن تصبح أو الشيء الذي كنت تريد الحصول عليه ، ولكنك لم تفعل أي منها بسبب خوفك الشديد؟

ماهو هدفك الضخم الجريء؟ ما هو الشيء الوحيد والذي كل مافكرت فيه جعلك ذلك تتصعب عرقاً فقط بالتفكير فيه؟



توقع القليل وسوف تحصل على القليل فقط.

يقول مايكل أنجلو: "إن الخطر الأعظم بالنسبة لنا ليس إن هددنا عال جداً و نفوته، بل الخطر العظيم هو أن هددنا منخفض جداً ونستطيع الوصول إليه بسهولة"

ويقول جون شيد: "إن السفن آمنة في المرسى، ولكن لم تُبنى السفن لتبقى في المرسى"

وأيضاً يقول جيم رون: "لا تضع لنفسك أهدافاً منخفضة، فإذا لم تكن تحتاج إلى أي شيء فلن تصبح أي شيء"

وأخيراً يقول جوان فون جوته: "لا تحلم أحلاماً صغيرة فهي لن تحرك قلوب الرجال"

٤- قل وأكتب ما تريده بطريقة إيجابية:

قرر ماتريد ألتحرك تجاهه وليس البعد عما لا تريد .

فعلى سبيل المثال: قل "أن وزني المثالي هو ٦٠ كلجم بتاريخ ١ ذو القعدة" بدلاً من أن تقول "أريد أن أفقد ١٠ كلجم".

ومثال آخر: "لدي مخزون مالي بقيمة كذا بتاريخ كذا" عوضاً عن أن تقول "أريد أن أتخلص من ديوني" وكمثال إضافي "أملك علاقة حب حميمة واحترام متبادل مع زوجتي أو زوجي" بدلاً من أن تقول "أريد أن أصلح زوجي" وهكذا.

٥- قل وأكتب بصيغة "أنا":

دائماً أكتب في حالة المتحدث الرئيسي، بمعنى آخر "أنا". فقل "أنا كذا" بدلاً من أن تقول "أريد كذا" فالقول الأخير يعزز الحاجة بدلاً من التملك.

فمثلاً إذا كتبت "أريد أن أصبح مليونير" فإن طاقتك الإبداعية سوف تعطيك المزيد من ذلك، أي المزيد من الرغبة فقط لتصبح مليونير. ولكن إذا قلت "أنا مليونير بتاريخ ١ محرم ١٤٤٠هـ فإن طاقتك الإبداعية سوف تقوم بكل شيء لإنتاج ما قد كنت أعلنته كحقيقة.

٦- تأكد من أنها أهدافك:

يقوم الكثير من الناس بوضع أهداف وهم يعتقدون أنهم "يجب" عليهم أن يحصلوا عليها بدلاً مما يريدونه حقاً لأنفسهم.

لا تسمح لأسرتك، زملائك في العمل، أو المجتمع الأمثل أو توقعاتهم بأن تملي عليك طموحاتك.

في الواقع، إذا لم تكن أهدافك المكتوبة من صميم قلبك وطموحك الداخلي بعد إتفاق عقلك وروحك، فإن روحك الإبداعية لن تحقق لك ذلك على أي حال.

كل ما سوف تحصل عليه هو الإحباط وتوهمك بإنك شخص فاشل وغير قادر، في حين أنك في واقع الأمر قد تجنبت بنجاح (أي لم تحقق) ما لم تريده روحك الداخلية حقاً في حقيقة الأمر.

نظام تصميم الأهداف:

سنقوم الآن بوضع أهدافنا في كل مجال من المجالات الرئيسية في الحياة. تذكر مرة أخرى، لن نلتزم بما سوف تكتبه الآن، لأننا سوف نقوم لاحقاً بتصفية وتنقيح كل ذلك.
أكتب وأسترسل كل ما يتبادر إلى ذهنك. لا تفكر، فقط دع العنان لما في داخلك أن يخرج وإستمع إلى قلبك .

قم بكتابة كل ما يخطر على بالك دون تردد أو تفكير.

مهنيًا أو تجاريًا	
كلمات وجمل مساعدة: الإيرادات والأرباح, نمو, سمعة العلامة التجارية, إداء إرضاء العملاء, تطوير فريق العمل, مهارات جديدة, تحسين الأداء, إيجاد مدرب, تدريب شخص آخر.... إلخ	
-١	-٥
-٢	-٦
-٣	-٧
-٤	-٨

ماليًا	
كلمات وجمل مساعدة: الدخل، الإِدخار، بدء خطة إِدخار، إستثمار، التخلص من الديون، التخلص من الكروت الإئتمانية، شراء منزل، تقاعد، التصدق.... إلخ	
-١	-٥
-٢	-٦
-٣	-٧
-٤	-٨

بدنيًا	
كلمات وجمل مساعدة: الوزن المثالي، الجري في ماراثون، أصبح مرن، زيادة القدرة على التحمل، رفع مستوى الطاقة، الحد من إرتفاع مستوى الكولسترول، بدء التأمّل، إيجاد خبير تغذية، جدولة زيارات سنوية للطبيب للفحص العام، النوم مبكرًا، الحد من السكر والكافيين والأطعمة الدسمة، الإستيقاظ مبكرًا..... إلخ	
-١	-٥
-٢	-٦
-٣	-٧
-٤	-٨

ذهنياً	
كلمات وجمل مساعدة: القراءة لـ ٣٠ دقيقة كل يوم، الإستماع لصوتيات تعليمية لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، أخذ دورات جديدة في الجامعة، أحضر منتديات وسيمينارات، إيجاد مدرب، إنضم إلى هيئات مساعدة وداعمة، بناء مهارات جديدة، إيجاد المزيد من الوقت في جدولي، معرفة مسبقة في موضوع ما..... إلخ	
-١	-٥
-٢	-٦
-٣	-٧
-٤	-٨

الأسرة	
كلمات وجمل مساعدة: قضاء المزيد من الوقت مع الأسرة، التواجد في المنزل كل ليلة لتناول العشاء سوياً، قراءة قصص قبل النوم للأطفال، يوم مخصص للمواعدة مع شريك حياتي كل إسبوع، يوم مخصص إسبوعياً للمناقشة مع شريك حياتي، زيارة الوالدين، مسامحة الأقارب والتقرب لهم بالود، قضاء وقت مع الأطفال بمفردهم..... إلخ	
-١	-٥
-٢	-٦
-٣	-٧
-٤	-٨

روحانياً	
ممارسة الدين بإيمان أعمق، التطوع في مراكز التطوع الرسمية، قراءة المزيد من القرآن الكريم، قراءة المزيد من الكتب الروحانية وأخذ المفيد منها، العيش كمثال صادق لمعتقداتي الروحانية، تعليم وتوعية الآخرين، دراسة أعمق..... إلخ	
-١	-٥
-٢	-٦
-٣	-٧
-٤	-٨



أسلوب الحياة	
السفر، المغامرات، كماليات، لغات، هوايات، آلات موسيقية أردت تعلم العزف عليها، أين تريد أن تعيش، كيف تريد أن تعيش، كيف تريد أن يكون منزلك، من تريد أن تقابل.... إلخ	
-١	-٥
-٢	-٦
-٣	-٧
-٤	-٨

العلاقات	
قضاء وقت مع أقرب الأصدقاء، بناء علاقات مع الأشخاص الذين يشاطرونني الرأي، إرسال المعايدات في المناسبات، قضاء وقت ممتع مع صديق واحد على الأقل، علاقات جديدة تريد أن تبدأها، عضويات في جمعيات لتوسيع مستوى علاقاتك.... إلخ	
-١	-٥
-٢	-٦
-٣	-٧
-٤	-٨



في الخطوة التالية سوف نقوم بتقييم تلك الأهداف العشر بواسطة المعايير الخمسة لنجاح أي هدف ألا وهي:

١- هل الهدف محدد:

بمحدد أعني أن يكون واضحاً ومفهوماً للغير.

مثال: (غير محدد) : أريد أن أكون خالياً من الديون. (محدد): إتلاف كروتني الإئتمانية وتسديد ديوني المقدرة بـ ٤٥,٠٠٠ ريال وتسديد قرض المنزل بقيمة ٢٠٠,٠٠٠ ريال.

أظبط أهدافك أعلاه بحيث تكون قابلة محددة.

٢- هل يمكن قياسه وقياس نتائجه:

وذلك يعني قدرتنا على قياس أهدافنا حتى نستطيع قياس تقدمنا وتحقيقنا لتلك الأهداف. عندما تقيس تقدمك المحرز، فذلك يخبرك بأنك على المسار الصحيح والوصول إلى التاريخ النهائي المحدد وبالتالي التمتع بالإنجاز الذي سوف يحفزك على الإستمرار في بذل الجهد المطلوب للوصول إلى هدفك.

للتحقق من أن هدفك يمكن قياسه، أسأل نفسك الأسئلة التالية: ماهي القيمة؟ كم العدد؟ كيف يمكنني أن أعرف أنني قد حققت هدي؟

مثال: (لا يمكن قياسه): الحصول على اللياقة البدنية. (يمكن قياسه): إنقاص ١٠ كلجم من وزني، مستوى الكلسترول أقل من ٢٠٠ مل/دل، والقدرة على الجري لمسافة ٥ كم يومياً.

أظبط أهدافك أعلاه بحيث تكون قابلة للقياس.

٣- هل يمكن تحقيقه في الوقت المحدد:

لن يمكنك تحقيق السلام في العالم بنهاية يوم الغد، ولن يمكنك إنهاء المجاعة في العالم هذا الشهر، أو أن تصبح مليونيراً بنهاية السنة إذا كان ذلك ٢٠ ضعف دخلك السنوي الحالي.

أهدافك يجب أن تمددك وتدفعك لفعل ما تحتاج فعله بسرعة لم تكن تتصور أنها ممكنة. ولكن وفي نفس الوقت لا تريد أن تكون أهدافك محبطة لأنك تعرف داخلك أن هدفك هو من ضرب الخيال حتى لو بذلت كل مجهودك وأستهلكت كل الوقت الموجود لديك. لا تعتمد على عوامل الحظ الخارجية لتحقيق أهدافك

أظبط أهدافك أعلاه بحيث تكون قابلة للتحقيق.

٤- هل يتوافق مع قيمك الأساسية:

هل تتذكر "ورقة تقييم قيمك الأساسية" التي عملتها في السابق؟ إذا لم تقم بذلك بعد، فتوقف الآن وقم بتحميل الورقة وطباعتها ثم تعبئتها. سوف تعرف بعد ذلك إن كانت إهدافك تتوافق مع قيمك الأساسية أو تتعارض معها. تريد أن تتأكد من أن الاتجاه الذي سوف تركز عليه يتوافق مع ما هو مهم بالنسبة لك في حياتك.

أظبط أهدافك أعلاه بحيث تكون متوافقة مع قيمك الأساسية.

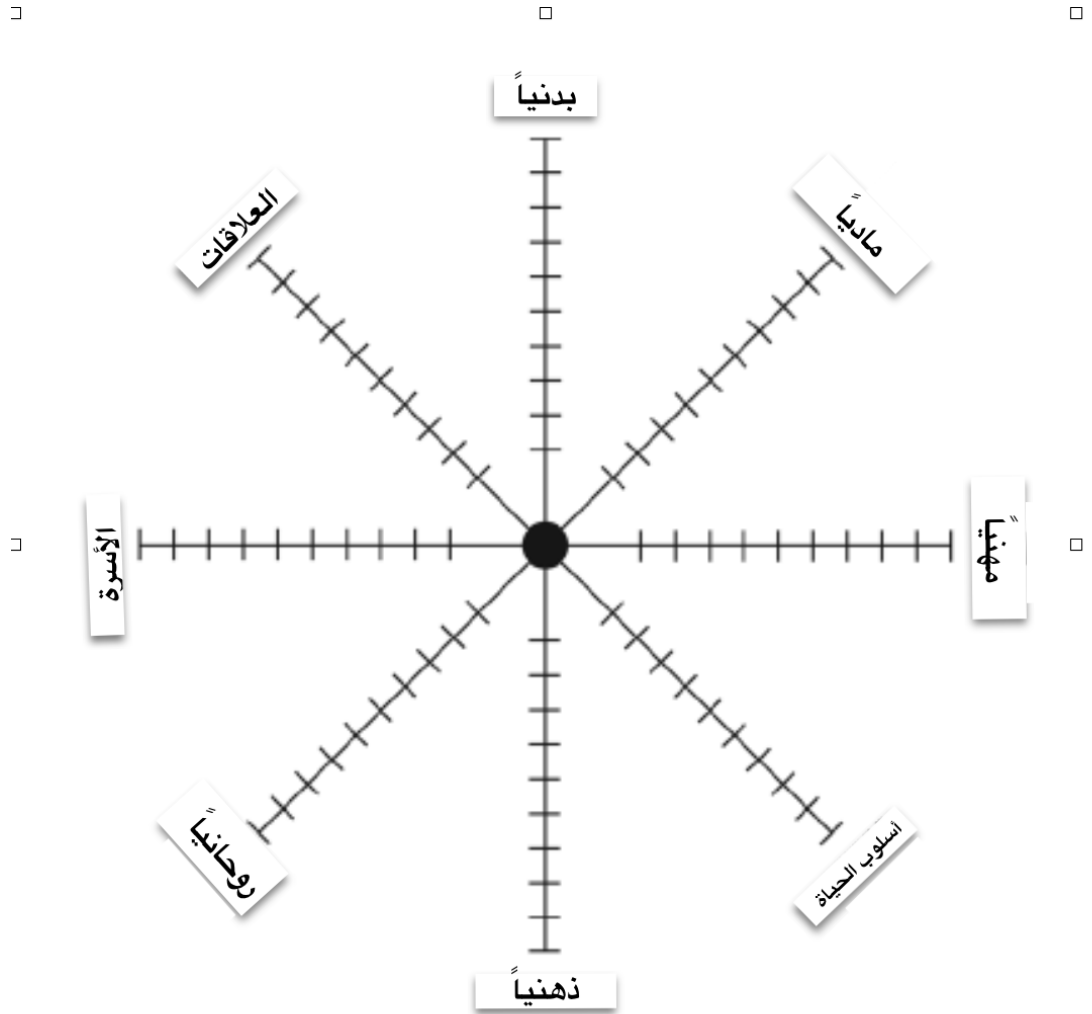
٥- الإلتزام بالوقت المحدد:

حددت هدفا ما لتحقيقه بنهاية تاريخ معين غير أنك إلتهيت بشيء آخر خلال المشوار. هذا للأسف ما يحدث مع معظم الناس. الناجحون دائماً يلتزمون بالوقت المحدد لأهدافهم ولا يحيدون عن ذلك مهما حدث.

أظبط أهدافك أعلاه بحيث يكون من الممكن لك أن تلتزم بالوقت المحدد

التوازن:

أخيراً، ألق نظرة الآن على أهدافك العشر وتأكد من أنهم يمثلون كل مجال من مجالات حياتك في عجلة الحياة. لأن هدفنا النهائي هو نجاح متكامل في جميع نواح الحياة بتوازن.



منقول عن دارين هاردي (التأثير التراكمي)