

## المحاضرة العاشرة

حدد أهدافك وغير حياتك

د/ ابراهيم الفقى (رحمة الله)



## كيف تحقق اهدافك (١٠٣)

### أهمية الأهداف:

١- للتحكم في الذات: عندما يكون للمرء برنامج منظم ومتكامل ومرتزن لتحقيق أهدافه في جوانب حياته المختلفة، سيشعر أنه متحكم أكثر في حياته ومصيره، ويكون لديه القوة كي يقوم بالمبادرة في كافة شئون حياته، إن القوة التي يستمدّها الشخص الذي خطط لمستقبله عظيمة جداً، كما أنها تساعد على التغلب على العقبات المختلفة، حيث أنه قادر أكثر من غيره على رؤية ما خفى من الأمور، فرؤيته لهدفه تتيح له مقدرة إضافية من الثبات والصلابة في مواجهة مشكلات وعقبات الحياة.

٢- الثقة بالنفس: فبمجرد أن تكتب أهدافك، وتضع خطتك إلا وستجد أن ثقتك بنفسك قد تزايدت بشكل كبير، وتتزايد هذه الثقة بزيادة تحمك في حياتك، وتحقيقك لأهدافك، وستدفعك هذه الثقة إلى مزيد من التقدم والرقى، حيث أنها تؤهلك لتحقيق نتائج مبهرة ورائعة. وهو كما يقول أرشيميدس (حدد لي موقعي السليم وسوف أحرك لك الكرة الأرضية).

٣- رقى الذات: تتوقف قيمة المرء منا على ما حققه في حياته من إنجازات وأهداف وبانتهاء الهدف يرتقى الواحد منا خطوة أخرى في سلم الرقى والتميز.

إن تحقيق الأهداف يخلق نوعاً من احترام المرء لذاته وتقديره لها، وتدفعه إلى الثقة فيها والايمان الكامل بقدرتها، وسيجد المرء نفسه رويداً رويداً ومع توالي الانجازات برقى ذاته.

٤- **إدارة الوقت:** عندما تحدد أهدافك، ستجد نفسك مضطرا الى تنظيم أولوياتك، وإدارة وقتك بشكل سليم، بعيدا عن هدر الدقائق والثواني، وقتل حياتك في عمل مالا طائل من وراءه

٥- **استمتع بحياتك:** عدم وجود خطة في حياتك يجعلك تعيش الحياة وكأنها حالة طوارئ، فكل شيء متداخل ومضطرب، على العكس من ذلك فوجود خطة منظمة ومتوازنة لحياتك، سيجعلك أكثر تركيزا على طريقة معيشتك، وستجد أن هناك طاقة هائلة ونشطة بداخلك على الدوام تدفعك الى الاستمتاع الدائم بحياتك، أو كما قال روزفلت ( السعادة تكمن في تحقيق الأهداف، ونشوة الجهود الابتكارية).

### أنواع الأهداف:

تنقسم الأهداف الى ثلاث أنواع رئيسية وهي:

#### ١- أهداف قصيرة المدى:

والذى يستغرق فى غالب الأمر ما بين ١٥ دقيقة الى سنة تقريبا، والذى يكون هدف محدد بسيط مثل: (الاعداد لاجتماع قادم - عمل بحث - مشروع تخرج - حضور دورة - شراء ملابس - القيام برحلة - تحصيل مبلغ ما من المال). وأهم ما فى هذه الطريقة أنها تعد طريقة ممتازة للتدريب على تحديد الأهداف وتنمية عادة التخطيط لديك.

#### ٢- أهداف متوسطة المدى:

وهذا النوع من الأهداف يكون اطاره الزمنى من سنة الى خمس سنوات والذى يكون عبارة عن (الحصول على شهادة دراسية - تغيير سيارة - تجهيز منزل)

وهذه الأهداف هى استمرارية جيدة للأهداف قصيرة المدى، وتساعدك على الالتزام بتحقيق أهدافك.

### ٣- أهداف طويلة المدى:

والذي يشمل حياتك بأسرها، والذي يخط لك طريقك في الحياة، ويرسم لك علاقتك بنفسك وخالك ومن حولك.

### المبادئ الاثنى عشر لتحديد الأهداف:

#### ١- حدد جيدا ماذا تريد:

ركز كل الأضواء على هدفك، واجعله جليا واضحا، وكامل المعالم، وواضح التضاريس، في كتابة متعة العمل ينبهنا (دنس ويتلى) إلى هذا المعنى بقوله: حتى نصل الى مكان يجب أولا أن نعلم الى أين نتجه.

من المضحك أن نجد السير، ونشمر الساعد للوصول الى هدف غير واضح المعالم، وغير محدد بدقة، فهذا من شأنه أن يضيع الوقت والجهد

#### ٢- يجب أن يكون هدفك واقعي ويستحق التحقيق:

هل تتصور رجلا يجلس بجوار مدفأة، ويقول لها: أعطني دفئا أعطك حطب!

كلام غير منطقي.. وغير واقعي، بالرغم من كون الشخص الجالس قد حدد بالضبط ماذا يريد (الدفء)، إلا أن خطواته للحصول على ما يريد كانت غير واقعية، لذا عندما تحدد لك هدفا ما فليكن هذا الهدف منطقياً واقعياً قابل للتحقيق.

#### ٣- الرغبة المشتعلة:

ما قيمة الهدف الذي لا تحركه رغبة قوية مشتعلة ان الرغبة القوية هي الأوكسجين الذي تتنفسه الأهداف كي تحيا على أرض الواقع. والأهداف بدون رغبة قوية أهداف خاملة ميتة ليس فيها روح. فلا بد أن تكون رغبتك لتحقيق حلمك رغبة جياشة ومنطلقة. . لا يستطيع أحد ايقافها. . بل لا تستطيع أنت نفسك أن توقفها.

#### ٤- عش هدفك:

عندما تحدد هدفك، حاول أن تراه بكل تفاصيله، وتصوره وكأنه قد تحقق وبأنك جزء منه.

ان التصور هو حركة الوصل ما بين العقل الحاضر والعقل الباطن. لذا أنصحك قارئى الكريم أن تحاول دائما احياء صورة واقعية لهدفك، ولأن تعيش الهدف بأدق تفاصيله، فهذا من شأنه أن يعمق من تركيز هذا الهدف فى عقلك الباطن، مما يعطيك قوة ودفاعية وحماس أكبر لتحقيقه.

فى علم الميتافيزيا نؤكد دائما على أن العقل مثل المغناطيس، عندما يرى صاحبه يحقق أهدافه (ولو بالتخيل) سيجذب له الأشخاص والمواقف والآليات التى تساعده على تحقيق هذا الهدف.

#### ٥- اتخاذ القرار:

بالرجوع الى النقاط السابقة سنجد أننا قد حددنا الهدف وحددنا مدى واقعيته واستحقاقه للتحقيق، وتراه الآن واضحا جليلا.

نأتى الآن الى النقطة المحورية وهى قرار تحديد هذا الهدف.

هذا القرار الواعى الذى تتخذه برغبة مشتتة يحتاج الى أن تمضيه ليصبح واقعا تعيشه ويعيشه معك الآخرين، وأصبح عليك أن تضع هذا الهدف على أرض الواقع، أخبر من تحب وتعتقد بحبهم لك بقرارك هذا كى يقدموا لك الدعم والمساندة، وهذه الخطوة هى طريقك لتعيش حلمك ولتجعله واقعا ملموسا.

#### ٦- اكتب هدفك:

أنا لا أترف بالأهداف الغير مكتوبة، هدف غير مكتوب يعنى أمنية، شىء جميل، أما الأهداف المكتوبة فهى الحقيقة، براين تراسى فى كتابه ( فلسفة

تحقيق الأهداف ) يقول: (بالقلم والورقة يبدأ كل شيء) فببساطة عندما تحتضن القلم بأناملك تكون قد استدعيت عاملين قويين من القوة الانسانية، أحدهما البدنى حيث تمسك القلم وتحرك يدك، والآخر العقلى حيث تفكيرك مشغول بهذا الهدف ويكتبه ويقراه، وكما أن الصوت القادم من عقلك الباطن يكون دائم التكرار للهدف المكتوب.

#### ٧- تحديد اطار زمنى:

تخيل معى مباراة لكرة القدم ليس لها وقت محدد، شىء صعب التخيل والاعتقاد، كذلك هدف لم يحدد ( ضمة على حرف الياء ) له موعد للبدء أو الانتهاء، تحديد موعد لكل هدف يتيح لك أشياء غاية فى الأهمية كالالتزام والحماسة والقوة.

لكن يجب أن يكون الاطار الزمنى مبنى على أسس واقعية، ومبنية على قدرتك وطاقتك.

#### ٨- اعرف امكانياتك:

رتب ذخيرة مواهبك، واعرف ما تملك وما تحتاج الى امتلاكه، ولكل هدف أدوات وانظر ما تملك من أدوات لتحقيق هدفك وما تحتاج له، اعرف نفسك جيدا، واعمل على سد الخلل الناشء فى ذخيرة مواهبك.

#### ٩- ادرس المصاعب واستعد لها:

ما دمت سائر الى عالم الطموح، فستواجه المصاعب والكبوات حتما، النجاح لا يأتى بسهولة والا لناله كل الناس، فقط من يملون القدرة على الصمود، ومد البصر الى المستقبل لاستشفاف العقبات القادمة والاستعداد الجيد لها هم من يملكون القدرة على التحدى وتحقيق أهدافهم.

#### ١٠- تقدم:

ضع أهدافك على أرض الواقع، والخطوة الأولى دائما ما تكون صعبة، ويحتاج المرء دائما الى قوة دافعة فى بداية أى مشروع أو هدف، وابدأ الآن فى

تحقيق أهدافك بوضعها على أرض الواقع، وخذ الخطوة الأولى بلا تردد أو إبطاء، فهذه الخطوة هي البرهان على قوة هدفك.

#### ١١- قيم خطتك:

أراد أحد الأشخاص يوماً الوصول إلى وجهة ما، فأعد العدة لذلك، وجهد كل ما يحتاجه في رحلته، ثم مضى في طريقه إلى وجهته لا تلتكى ولا إبطاء، كان الجو صعباً، والظروف غير ملائمة، ولكنه وصل أخيراً بعدما بلغ منه الجهد مبلغه، وهناك وجد شخصاً جالساً في هدوء ينظر إليه في شفقة، وعندما أخبره بحاله وكيف أنه أنفق من وقته وجهده الكثير كي يصل لتلك الوجهة قال له الرجل ( حنانيك.. لو سألت لأخبرك أحدهم عن نبيء القطار الذي يأتي إلى هنا، ولكفيت نفسك مثونة التعب)، فقبل أن تمضى في طريقك لتحقيق هدفك قارئ العزيم تأكد من أنك قد سألت واستشرت وتسلحت بمعلومات وخبرات كافية تعيشك على رحلتك، كي لا تنفق من وقتك وجهدك فيما لا طائل من ورائه.

#### ١٢- الالتزام:

يقول زجلر: يفشل الناس كثيراً، وليس بسبب نقص القدرات وإنما بسبب نقص في الالتزام.

ويقول توما أديسون (كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص لم يدركو كم هم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام).

لم يكن أديسون ليخرج لنا المصباح الكهربائي بدون بدون التزام وتصميم حال حالات الاخفاق الكثيرة التي مر بها، وما كان ديزني ليصنع تحفته مدينة الأحلام، وما كان كولونيل ساندرز مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي قد أتحنفا بخلطته السرية، فهؤلاء أخفقوا مئات بل آلاف المرات، ولكن التزامهم بتحقيق الحلم الذي انتووه هو الذي مر بهم إلى شاطئ التميز حيث يقف الناجحون في هذه الحياة.

## إلى الهدف:

الآن أنت تمتلك الأدوات اللازمة لتحقيق الأهداف التي تصبو إليها،

دعنا الآن نحدد بالضبط ما هي الأهداف التي تريد فعلها تحقيقاً.

احضر دفترًا وقلم. هذا هو أهم شيء ستفعله في حياتك أنت الآن

تخطط لمستقبلك لا أرى أن هناك ما هو أهم من ذلك!

دون جوانب الحياة الخمسة التي مررنا بها (الديني، الصحي، المهني،

الاجتماعي، الشخصي) كل ركن في صفحة مستقلة، وتحت كل ركن

قائمة آمانيك وأحلامك، لا تخشى من الحلم المستحيل، ولا تقم بتبرير

أحلامك، أكتب ما تطمح إليه وتنشده، ثم قم بترتيب أحلامك حسب

الأولوية، ابدأ بأهم حلم تتمنى تحقيقه، ثم الأقل أهمية... وهكذا.

ثم في ورقة منفصلة قم بتدوين أهم القيم التي تتبناها في حياتك كـ)

الايمان، الاخلاص، الصبر، الحب، الالتزام... لأن هذه القيم التي تتبناها

هي الوقود الذي سيغذي أهدافك ويعطيها القوة والطاقة.

قم بتعديل أهدافك لتتماشى مع قيمك، فالغاية النبيلة لا يمكن

تحقيقها من خلال وسيلة غير مشروعة، وصاحب القيم المثالية يحتاج الى

أهداف تماثل ما يعتقد.

مراحل الوصول للهدف

أنت الآن تمتلك قائمة بأهم أهدافك في جوانب حياتك الخمس، خذ

من كل جانب الهدف الأهم ودونهم في ورقة بحجم كارت العمل - ورقة

صغيرة - لتكن هذه الورقة حاضرة معك دائماً، اقرأ ما فيها بالصباح، وأنت

في العمل، وقبل أن تنام.

اجعل هذه الأهداف حاضرة في ذهنك، ساكنة في وجدانك، ماثلة

أمام عينيك دائماً.

بعد تخيل هذه الاهداف، تخيلها أكثر من ثلاث مرات يوميا، أما عن  
كيفية التخييل فاليك الطريقة:

اجلس في مكان هادئ يوميا ومريح و تنفس بعمق .. خذ شهيق مع العد  
لأربعة، ثم زفير مع العد لأربعة كذلك ، أغمض عينيك ثم تخيل أنك  
تحقق هدفك، تجعله واضحا كبيرا، القصد من هذا الأمر هو تكوين صورة  
واضحة في ذهنك لهدفك ، و تراها أكثر من مرة الى ان تصبح حقيقة واقعة  
.. كلما تراه وتعيشه يظل هائجا بداخلك يستحثك على تحقيقه .

في كل صباح حاول أن تتسلح بالتأكيدات الإيجابية ، هذه التأكيدات  
من شأنها ترسيخ هدفك وحلمك في العقل الباطن، وانتبه يجب أن تكون  
تأكيداتك إيجابية ، وفي العقل الحاضر مثل ( أنا أقدر على تحقيق هدي -  
أنا مؤمن بقدراتي على النجاح - أنا قوي وقادر على فعلها )

تصرف كأنك حققت هدفك فعليا ، سر في الحياة رافع الرأس ، شامخ  
الهامة ، تنفس عبق التفاؤل ، عش و كأن الفشل لم يخلق لك ، النجاح  
قريب منك .. فقط هي مسألة وقت و يكون النجاح بين يديك .

كلما تصرفنا كأننا قد نلنا هدفنا كلما حفزنا النفس و العقل  
الباطن على تبني الإيجابية و التفاؤل و الأمل .

استخدم قاعدة العشرة! . افعل يوميا شيء يقربك ١٠ سنتيمترات من  
هدفك ، و مع مرور الوقت ستجد أنك قد حققت فعليا تقدما ملحوظا .

فكما اسلفنا يخشى معظمنا البدايات و الخطوات الاولى ، فحاول أن  
تتغلب على مشكلة البداية بأن تقطع بهدوء وروية الى مساحات حلمك .

مساحات بسيطة غير منظورة لكنها مع الوقت ستراها خطوات كبيرة  
تحفزك نحو إنهاء هدفك والوصول إلى غايتك .

تحمل المسؤولية ، كن قادرا على دفع تكاليف هدفك ، كن دائما جزء من الحل، غير قابل للوقوف بعجز أمام المشكلات المفاجئة ، لا تلوم الآخرين على أخطاء وتناى بنفسك عن تحمل المسؤولية ، كن شجاعا مقداما ، فالهمة العالية تحتاج إلى رجل شجاع والمؤمن القوي أحب الى الله من المؤمن الضعيف.

### الطريق إلى هدفك

- ١) دون قائمة أحلامك واكتب على الأقل عشر أحلام تريد تحقيقها.
- ٢) رتب أحلامك حسب الأولوية.
- ٣) دون قيمك ومبادئك.
- ٤) دون قائمة جديدة لأحلامك ، متماشية مع قائمة قيمك.
- ٥) اكتب لكل هدف على الأقل ثلاث أسباب ضرورية تجعل منه هدف ضروري.
- ٦) اكتب المشاكل التي تتوقع أن تواجهك وأنت ماض لتحقيق هدفك، والطرق التي تنوي التغلب بها على تلك المشاكل.
- ٧) صنف أهدافك إلى أهداف قصيرة المدى، وأهداف متوسطة المدى وأهداف طويلة المدى، وضع وقتا زمنيا لتحقيق كل هدف.
- ٨) قيم أهدافك باستمرار، ولتكن خطة التنفيذ مرنة قابله للتغيير والتعديل وفق المستجدات.

### كيف تحدد أهدافك ؟

إن النجاح في الحياة لا يكون نجاحا ماديا بحتا، ولا نحصل عليه فقط بالصحة الجيدة، كما أنه ليس بعدد الأصدقاء، أو بنيل الشهادات العلمية. لذا فأنا أرى كى تكون ناجحا في حياتك، وتضع خطة متزنة لها، أن تراعى خمس أركان هامة، وتركز عليها جيدا.

## ١- الجانب الروحاني:

وهذا هو الركن الأول والأهم من أركان الحياة المتزنة، والركن الروحاني أو (الإيماني) يشتمل على: علاقتي بالله، وإيماني، ومعتقداتي، قيمى ومبادئى فى الحياة.

الأسئلة المتعلقة بهذا الجانب:

- ١- هل أنا راضٍ عن علاقتى بالله سبحانه وتعالى؟
- ٢- هل أؤدى فروضى بانتظام؟
- ٣- هل أساعد المحتاج، وأقدم له العون سواء طلبه أم لا؟
- ٤- هل لدى أهداف أود تحقيقها فى جانب علاقتى بالله (رحلة حج أو عمرة، صيام تطوع، نذر)؟
- ٥- هل أنا سباق دائما لفعل الخير؟

خطوات أنوى القيام بها للارتقاء بالجانب الروحاني:

- (١) .....
- (٢) .....
- (٣) .....
- (٤) .....
- (٥) .....

## ٢- الجانب الصحى:

والصحة تشمل: الصحة البدنية، الوزن، النظام الغذائى، العادات الغذائية.

الآن اسأل نفسك عزيزى القارىء هذه الأسئلة:

- (١) ما مستوى حالتى الصحية؟
- (٢) هل قمت بعمل فحص شامل طبى مؤخرا؟
- (٣) هل وزنى مناسب؟

٤) هل لدى عادات صحية خاطئة يمكنني التحكم فيها ( كالتدخين، شرب

الكحول، والشراهة في الطعام، المخدرات مثلا ؟

٥) كيف أتصرف في حالات الاجهاد ؟

وباجابتك على هذه الأسئلة تستطيع وضع يدك على مواطن الخلل

لديك، ومن ثم تقوم بتصحيحها وعلاجها .

**خطوات أنوى القيام بها للارتقاء بالجانب الصحى:**

١) .....

٢) .....

٣) .....

٤) .....

٥) .....

### **٣- الجانب الشخصى:**

وهذا الركن يشمل العائلة، والعلاقات الشخصية، التعليم، والترفيه،

والسفر، والأجازات.

هذه الأشياء تؤثر على حياة المرء منا بشكل مباشر، ودعنى أساعدك فى

وضع ملامح لهذا الجانب أيضا بمجموعة من الأسئلة:

١) هل علاقتى مع شريك حياتى وأبنائى جيدة ؟

٢) هل علاقتى بالناس كافة جيدة ؟

٣) هل أخذت أجازة مؤخرا كى أعطى لجسدى بعضا من الراحة ؟

٤) هل أمارس القراءة بشكل منتظم ؟

٥) هل أثقف نفسى بحضور محاضرات ثقافية، وندوات ثقافية ؟

٦) هل أستمتع لأشرطة تعليمية، وأقتنى اسطوانات تحتوى على مواد علمية ؟

٧) ما هو نوع السيارة التى أود أن تكون لدى ؟

٨) متى كانت آخر مرة استضفت صديقا فيها على العشاء بمنزلى ؟

**خطوات أنوى القيام بها للارتقاء بالجانب الشخصي:**

- (١) .....
- (٢) .....
- (٣) .....
- (٤) .....
- (٥) .....

**٤. الجانب المهني:**

وهذا ركن آخر مهم من أركان الحياة المتزنة، وهو يشمل المستقبل المهني، وقدرتك على التعلم من أجل تحسين مستقبلك الوظيفي.

مجموعة أخرى من الأسئلة تنير لك الطريق في هذا الجانب:

- (١) هل أنا سعيد بوظيفتي حاليا ؟
- (٢) هل لدى خطة تساعدني في التقدم الوظيفي ؟
- (٣) ما هي الخطوة القادمة في سبيل تمييزي الوظيفي وكيف يمكنني الوصول إليها ؟
- (٤) هل أتمتع بعلاقة طيبة مع رئيسي وزملائي في العمل ؟
- (٥) هل هناك دورات يمكنني الحصول عليها تحسن من مستواي الوظيفي ؟

خطوات أنوى القيام بها للارتقاء بالجانب المهني:

- (١) .....
- (٢) .....
- (٣) .....
- (٤) .....
- (٥) .....

**٥. الجانب المادي:**

وهو يشمل على استقرارك المالى، دخلك، الاستثمارات التى يمكنك القيام بها، وخطة اعتزال الحياة العملية.

الأسئلة المساعدة:

- ١) هل ما تريحه من المال يكفيك كي تتمتع بحياة طيبة ؟
  - ٢) هل لديك خطة استثمار لمشروع خاص ؟
  - ٣) هل لدى خطة لاعتزال الحياة العملية ؟
  - ٤) هل هناك خطوات يمكنني من خلالها زيادة دخلى المادى ؟
- خطوات أنوى القيام بها للارتقاء بالجانب المادى:

- ١) .....
- ٢) .....
- ٣) .....
- ٤) .....
- ٥) .....

— هذه الجوانب الخمس التى إذا نظرت إليها بجدية، وأعملت جهدك فى سبيل الوفاء بالتزاماتك تجاهها أعدك بأنك ستتمتع بحياة طيبة ومنتزنة وجميلة.

أما اذا أهتممت فى جانب وأهملت جوانب أخرى فلن تحصل على السعادة والراحة التى تريد، ودعنى أضرب لك بعض الأمثلة التى شوهت من خلالها بعض النماذج الغير متزنة فى حياتها:

الفس برسلى: مغنى مشهور، وساحر قلوب الشباب فى الغرب، وكان هذا الشاب يمتاز بكثير من المميزات التى يتمناها الكثيرون، فهو ثرى جدا، ووسيم جدا، ومشهور جدا، ولا يتمنى شىء إلا ويكون طوع أمره وملك يمينه. بكل المقاييس يجب أن يكون أفس برسلى من أسعد الناس فى العالم إن لم يكن أسعدهم.

هنا يأتي شيء هام وهو أنه بالرغم من نجاح برسلى المادى والمهنى، إلا أن حياته الشخصية لم تكن على ما يرام، مما أثر بشكل سلبي على حياته بصفة عامة، وكانت نهايته كما نعلم جميعا، منتحرا بجرعة هيروين زائدة. هذه مشكلة عدم التوازن فى النقاط الخمس السابقة، ونفس الشيء حدث مع مارلين مونرو الممثلة الجميلة المشهورة والتي أنهت حياتها بيديها وهى فى قمة مجدها وعنفوان شبابها، وكذلك حدث مع المغنية داليدا .. والأمثلة أكثر من أن تحصى.

وهذا يضع بين أيدينا حقيقة هامة وهى أن تأثر ركن من حياتك سوف يعود بالسلب على باقى الأركان، ومن ثم على حياتك بأكملها.

تماما كالجالس على مقعد له ثلاثة أرجل، قد يستطيع المحافظة على توازنه لبعض الوقت لكنه لن يلبث الا ويسقط سقوطا مدويا.