

الباب الثالث  
جدد أهدافك .. تسعد بحياتك

## الفصل الأول : معنى الهدف

القراء الأعزاء،

في هذا الفصل سوف اتناول واحدة من اهم النقاط في حياة كل واحد منا، فمن أهم اسباب السعادة في الحياة، أن تكون لك أهداف واضحة تعمل على تحقيقها، وكلما حققت أهدافك، كلما شعرت بالنجاح، وبالسعادة وفي هذا الفصل سوف أشرح معنى الهدف، بطريقة جديدة على مبتكرة على صعيد التدريب العربي والعالمي، وهو شرح خاص، من إبتكاري،

أهمية وجود الأهداف في حياتنا :

- من المنطقي، أنك إذا أردت أن تذهب إلى مكان ما، فلا بد أن تعرف أين هو وكيف تصل إليه
- فلا يمكن الوصول إلى مكان مجهول، ولا الوصول إلى مكان، الطريق اليه مجهول
- وكذلك، لكي تصل إلى ما تريد في الحياة، فيجب أن تعرف ماذا تريد بالضبط من حياتك
- أهدافك، هي بوصلة حياتك (Compass)، وبدون بوصلة لحياتك لن تستطيع الوصول إلى ما تريد .
- خطتك لتحقيق أهدافك، هي خارطة الطريق (Road Map)، وبدون خارطة طريق لحياتك لن تستطيع الوصول إلى ما تريد .

- إن تحديد أهدافك، يجعلك تستثمر مواردك في الإتجاه الصحيح، وأهم الموارد التي يملكها كل واحد منا هي، الصحة، الوقت، المال، الحكمة
- إذا كانت لديك أهداف واضحة، فسوف تحمي هذه الموارد من الضياع، لأنك سوف تفكر في إستثمارها في الوصول إلى اهدافك، ولن يكون لديك

وقت لاهدارها

- إن تحديد أهدافك، يجعلك تشعر بالمسئولية تجاه أمر ما، فسوف تظل تشعر بالمسئولية تجاه تحقيق أهدافك، طالما كانت لديك رغبة مشتعلة في ذلك

- ومن الفوائد التربوية هنا، إذا أردت أن تربي أولادك على تحمل المسئولية، لا بد أن تجعل لهم أهدافا واضحة، وان يكون عطاؤك لهم في مقابل تقدمهم في الخطوات ناحية تحقيق هذه الاهداف

- النجاح، هو تحقيق الاهداف، ومعنى ذلك، انك لن تشعر بالنجاح طالما كنت تعيش بلا اهداف، فلن تشعر بأى إنجاز في حياتك، لأنه لم يكن في بالك أصلا

- كما تقول الحكمة، الذي لا يعرف إلى أين يريد أن يذهب، لا يضيع، كلام صحيح بالطبع، فهو ضائع أصلا

- حدد أهدافك، وإنطلق نحو تحقيقها، فالمحفز الرئيسي للإنطلاق، والسعي في الحياة، هو وجود الأهداف، بينما من لا يملك أهدافا، قد يمل من الحياة وقد يحاول التخلص من حياته

- إن تحديد أهدافك، يجعلك تفكر فيما تريد، وليس فيما لا تريد .  
- إن كتابة أهدافك، واضحة أمام عينيك، يتيح لك التفكير بشكل إيجابي وبشكل حر نحو تحقيق أهدافك

- إن تحديد أهدافك يجعلك، تتغير، وتتطور، وتتقدم  
- والتغير : يبدأ من تغيير الأفكار والقناعات، عن طريق المعرفة  
- والتطوير : يكون في السلوكيات، عن طريق إكتساب المهارات  
- والتقدم : يكون في الخطوات ناحية تحقيق أهدافك  
- ولذلك يجب عليك ان تصوب ناحية اهدافك، وليس حولها

صدق أحلامك .. كسر قيودك  
وقفة للتفكير

نرى في وسائل التواصل المرئية والمسموعة والمقروءة، العديد من المحاضرين والمدربين والمستشارين، والذين يعملون على تحفيز الناس، فنجدهم يقولون، بأصوات مرتفعة كلها حماس، صدق أحلامك، كسر قيودك، خللى أحلامك إلى عنان السماء، إذا صدقت أحلامك تقدر تحققها، تخطى كل الحواجز، تخطى كل العقبات، طلع العفريت الى جواك، أطلق قواك الخفية، مهما كانت احلامك تقدر تحققها، إعمل مش عارف ايه، كسر مش عارف مين، تقدر تحقق كل حاجة

وهذا الكلام السطحي يحتاج إلى وقفة عميقة من التفكير هل الامور بهذه البساطة وبهذه السهولة، هل المسألة فقط ان يحلم كل انسان بما يريد، ثم يصدق هذه الاحلام فتتحقق، يا لها من حياة سهلة بسيطة، فلا نامت اعين التعساء ايها التعساء في العالم، لماذا لا تعملون بنصيحة مدربين ومحاضرينا، كل ما هو مطلوب منكم، فقط ان تحلموا ثم ان تصدقوا احلامكم، فيخرج لكم علاء الدين من المصباح، فيحقق لكم كل ما حلمتم به والغريبة ان بعض هؤلاء المدربين والمحاضرين، يستشهدون بأمر، هي ليست محل استشهاد بالمرّة، ولا محل قياس منهم مثلا من يستشهد بقانون الجذب، ويقول انك بواسطة هذا القانون تستطيع جذب كل احلامك وتحقيق كل امنياتك، وكأنه قانون مصباح علاء الدين، وأقول لهؤلاء، لماذا لا تستخدم قانون الجذب كي تصبح وزيرا في بلدك، لماذا لا تستخدم قانون الجذب كي تكون أغني رجل في العالم، أو غير ذلك من الأمنيات التي يتمناها الناس

مثال آخر : كيف استخدم قانون الجذب كي أكون مثلا وزيرا للخارجية، هل يوجد مسار وظيفي في اي بلد في العالم، من خلاله تستطيع ان تكون وزيرا



هل يستطيع الخطيب ان يعود إلى الملاعب، لاعبا؟؟؟ بالطبع مستحيل  
البترول مثلا هو مورد طبيعي أو فطري، لا دخل للانسان في انتاجه أو  
إختراعه، هل تستطيع دولة فقيرة في البترول أن تقول سوف اصبح اغنى من  
السعودية في البترول بعد عشرين سنة مثلا، هل هذا كلام يعقله عاقل!!!!!!  
هل تستطيع دولة غنية في البترول ان تقول سوف اضاعف مخزون البترول  
عندي، ضعفين، ثلاثة اضعاف، أيا كان، لو صدقنا ذلك، وأعطينا هذه  
الصلاحية لإحدى الدول، بالتالى يجب ان نعطى نفس الصلاحية إلى جميع  
الدول المالكة للبترول (أو لأى مورد طبيعي آخر)، وبالتالى سوف تزداد كمية  
البترول جدا جدا، حتى يباع في الاسواق بأقل الأسعار، هل هذا كلام يعقله  
عاقل!!!!!!

لا أعلم كيف نسوق للعالم العربي مثل هذه المفاهيم السطحية، والتى لا  
تقول بها الدول الكبرى، صاحبة الأسباب، المالكة للموارد، بل تعرف قدراتها  
الفعلية، وتعرف حقيقة حجمها، وتخطط بناء على ذلك فقط  
ولا تقول ان خطتى الاستراتيجية سوف تبلغ عنان السماء، لأننا نصدق أحلامنا  
هل تستطيع أى شركة، في مجال المبيعات، وقد خططت حجم مبيعاتها  
المستهدف (التارجت) في سنة ٢٠١٦ مثلا أن يكون ١٠٠ ألف قطعة من  
المنتجات،

هل تستطيع هذه الشركة أن تقول، أحلم ان يكون التارجت، ٢٠٠ الف  
قطعة أو ٣٠٠ الف قطعة، هكذا بكل بساطة، هي الأمور بالمزاج واللا  
ايبيبييه!!!!!! ماكانش حد غلب يا جدع!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

هل استطيع انا ان احرز بطولة العالم في الملاكمة؟؟ بالطبع مستحيل  
اقول دائما، مزاحا، لو أني دخلت بطولة العالم للملاكمة، فلعلي لن اخرج منها  
اصلا، هو أنا أستحمل كام بوكس يا جدع!!!!!!!!!!!! ان؟؟ إستر يارب  
إذا، علينا ان نعلم ان في الحياة ما هو مستحيبييل، وأن قدرات الناس  
مختلفة، ولكل إنسان سقف في قدراته، لا يستطيع تخطيه

وقد جاءت العديد من الأدلة الدينية على ذلك  
 قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ  
 اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ  
 وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادِي رِزْقِهِمْ عَلَى  
 مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ أَفَبِنِعْمَةِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ  
 اتدري لم ارزق الغافلقل أوحى الله تعالى إلى موسى عليه الصلاة والسلام  
 أتدري لم رزقت الأحمق قال لا يا رب قال ليعلم العاقل أن طلب الرزق ليس  
 بالاجتهاد  
 اهل الدثور

وما يستطيع الانسان تحقيقه، يتناسب طرديا مع قدراته،  
 فكلما زادت قدرات الانسان، وزادت أسبابه في تحقيق شيء ما، كلما استطاع  
 ان يحقق ذلك الشيء  
 ومن الأدلة العلمية التي تشير إلى ذلك، مدرج (هرم) ماسلو للإحتياجات  
 الإنسانية

#### Maslow's hierarchy of needs

والذي يتكون من خمسة درجات، تمثل مراحل إحتياج الإنسان  
 الدرجة الاولى : درجة الإحتياجات الأساسية للحياة، مثل، الهواء، الماء، الطعام،  
 الإخراج، في هذه الدرجة، يكون الإنسان معتمدا على الآخرين، مثلما نشأنا  
 جميعا صغارا، خرجنا من بطون امهاتنا، لا نملك شيئا،  
 الدرجة الثانية : درجة الإحتياج إلي الأمان، الأمن، التأمين، مثل وجود دخل  
 ثابت أو راتب، هذا أمان في الموارد، مثل التأمين الصحي، التأمين الإجتماعي،  
 الشعور بالأمان العام في المجتمع، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ( من  
 أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأما حيزت  
 له الدنيا بحذافيرها ) رواه الترمذي

الدرجة الثالثة : الإحتياج إلى الإنتماء، ويعني الإنتماء إلى، أصدقاء، تكوين أسرة، في هذه الدرجة، وبعد أن أمن الإنسان على نفسه وعلى موارده، يعتمد إلى إنشاء جماعة من حوله ينتمي إليها

الدرجة الرابعة : الإحتياج إلى الثقة بالنفس، وتقدير الذات، أن يشعر الإنسان أن له إنجازات في الحياة، وأن يحترم الإنسان نفسه، وأن يحترم الآخرين، وأن يحترمه الآخرون

الدرجة الخامسة : الإحتياج إلى تحقيق الذات، أن يصبح الإنسان لديه من العلوم والخبرات، ما يعديه لغيره، وما يعلمه لغيره، وذلك يستلزم الإلتزام بقيم اخلاقية، القدرة على الإبتكار، القدرة على حل المشكلات، الحياء والبعد عن التحيز

فلا نستطيع مثلا أن نأتي إلى إنسان في الدرجة الأولى، لا يملك أسبابا ولا موارد، ونقول له، إحلم، صدق احلامك، بكرأ تحقق كيت وكيت، وهو مش لاقى ياكل أصلا، دا كلام يا ناااa

فما هو تعريف الهدف إذا؟؟

لقد وفقنى الله عز وجل إلى مفاهيم جديدة، وتعريفات مبتكرة، عربيا وعالميا، حول أمنيات الإنسان، وبعد تنفيذ أنواع الأمنيات التي يتمناها الإنسان، قمت بتقسيمها إلى مايلي :

الهدف، الطموح، الحلم الواقعي، الحلم الخيالي

معني الهدف :

مثال : إذا فرضنا أن موظفا يتقاضى راتبا قدره عشرة آلاف جنيه مصري، وليس له أى سبب آخر للدخل

فكم يكون إجمالي ما يتقاضاه في السنة؟؟

بالتأكيد سيكون مبلغا قدره مائة وعشرون ألف جنيه مصري في السنة

فإذا قال هذا الموظف، هدي أن أدخر مبلغا من المال قدره مائة وخمسون ألف جنيه مصري في السنة، فيماذا نجيب عليه؟؟  
اقول له، هذا كلام غير قابل للتحقيق، لأنه يفوق إجمالي ما تتقاضاه في السنة، هذه مجرد أمنية

فإذا قال، مرة أخرى، هدي أن أدخر مبلغا من المال قدره مائة وعشرون ألف جنيه مصري في السنة، فيماذا نجيب عليه؟؟  
اقول له، هذا كلام غير قابل للتطبيق، غير واقعي، غير منطقي، لأنه يساوي إجمالي ما تتقاضاه في السنة، فلا بد أن تنفق على معاشك وضرورات الحياة، هذه مجرد أمنية

فإذا قال، فما هو الحل، كيف احدد هدي في؟؟  
أقول له، كم تصرف على معاشك في الشهر، مثلا خمسة آلاف جنيه مصري إذا، قل، هدي ان أدخر مبلغا من المال قدره ستون ألف جنيه مصري في السنة

وبالتالي، يكون تعريف الهدف، كما يلي :

تعريف ربيع للهدف :

الهدف هو كل أمنية مرجوة، يمكن تحقيقها، في مدي زمني محدد، وتقع جميع أسبابها في نطاق إمكانيات، ولا يوجد مانع يمنعني من تطبيقها

يتضح من تعريف الهدف، أننا مسئولون عن تحقيق أهدافنا الواجبة، والقيام بمسئولياتنا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين  
مثال للأهداف الواجبة تجاه انفسنا :

مثلا : الحفاظ على أركان الإسلام، التوحيد، الصلاة، الزكاة، الصيام، الحج، هي أهداف واجبة في حق الشخص المسلم،

فلا يعقل ابدان يقصر مسلم في الصلاة مثلا، ثم يقول قدر الله وما شاء فعل، لو شاء الله لهداني للصلاة

مثال للأهداف الواجبة تجاه الآخرين :

مثلا : قيام ضابط الشرطة بواجبه في حماية أمن المواطنين، ومنع السرقات لا يعقل أبدا ان يقصر الضابط في عمله، فيزداد معدل السرقات، ثم يقول قدر الله وما شاء فعل

وهكذا ضابط الجيش، والطبيب، والمهندس، والمعلم، والطالب، وكل انسان مسئول عن عمل ما، لا يعقل ان يقصر في عمله، فتقع المشكلات، ثم يقول قدر الله وما شاء فعل

وقد عاتب الله تعالى بعض الصحابة الكرام، رضى الله عنهم، على ما بدر منهم من تقصير في غزوة أحد، لأن أغلب الرماة لم يلتزموا بتعليمات الرسول صلى الله عليه وسلم، مما أدى إلى وقوع خسائر كبيرة بين صفوف المسلمين . قال الله تعالى :

أَوَلَمْآ أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (١٦٥)

جاء في تفسير الطبري :

القول في تأويل قوله جل ثناؤه : **أَوَلَمْآ أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (١٦٥)** قال أبو جعفر: يعني، تعالى ذكره، بذلك : **أَوْحِينَ أَصَابَتْكُمْ، أَيهَا الْمُؤْمِنُونَ،»** وهي القتلى الذين قتلوا منهم يوم أحد، والجرحى الذين جرحوا منهم بأحد، وكان المشركون قتلوا منهم يومئذ سبعين نفراً **«** قد أصبتم مثليها **»**، يقول : **قد أصبتم، أنتم أَيهَا الْمُؤْمِنُونَ، من المشركين مثلي هذه المصيبة التي أصابوا هم منكم، وهي المصيبة التي أصابها المسلمون من المشركين ببدر، وذلك أَنهم قتلوا منهم سبعين وأسروا سبعين «** قُلتُم أَنى هَذَا **»**، يعني : **قُلتُم لما أصابَتْكُمْ مصيبتكم بأحد «** أَنى هَذَا **»**، من أَيِّ وَجِه هَذَا؟ (٧٦) ومن أين

أصابنا هذا الذي أصابنا، ونحن مسلمون وهم مشركون، وفينا نبي الله صلى الله عليه وسلم يأتيه الوحي من السماء، وعدونا أهل كفر بالله وشرك؟ « قل يا محمد للمؤمنين بك من أصحابك « هو من عند أنفسكم »، يقول : قل لهم: أصابكم هذا الذي أصابكم من عند أنفسكم، بخلافكم أمري وتركم طاعتي، لا من عند غيركم، ولا من قبل أحد سواكم « إن الله على كل شيء قدير »، يقول: إن الله على جميع ما أراد بخلقه من عفو وعقوبة، وتفضل وانتقام =» قدير «، يعني: ذو قدرة

وهكذا يتضح لنا، أن ما يقع علينا من أضرار نتيجة تقصيرنا في تحمل مسؤولياتنا، هو من عند أنفسنا، ويجب أن نتحمل مسؤولية ذلك، ولا نلقي بالمسؤولية على الظروف أو عوامل أخرى .  
كلكم راع

معني الطموح :

مثال : لو فرضنا، مهندسا شابا، مميزا في مجاله، تقدم لعمل مقابلات وظيفية للإلتحاق بوظيفة ما، وكان ترتيبه الأول في جميع المقابلات، وفي المقابلة النهائية مع المدير التنفيذي، أشاد به المدير التنفيذي على جميع المقابلات السابقة

سؤال : حتي هذه اللحظة، هل يضمن هذا المهندس، هذه الوظيفة ؟؟

الإجابة : مممم، بالطبع لا،

إستغراب : لماذا لا، إن مستواه رائع، والمدير يشيد به، أين المشكلة اذا ؟؟؟

المشكلة، ببساطة، أن المدير لم يوقع العقد بعد

مثال آخر : فتاة جميلة، إهتم أهلها بتربيتها وتعليمها، إلى أن أصبحت فتاة مميزة، يشار إليها بالبنان،

هذه الفتاة، هل تضمن أن ياتيها العريس المميز الذي تتمناه  
الإجابة : ممممم، بالطبع لا

فكم من فتاة مميزة، كان تميزها هو السبب في تأخر زواجها،  
وكذلك كم من شاب مميز، كان تميزه هو السبب في تأخر زواجه  
من المثاليين السابقين، أفهم أن هناك أمنيات، القرار النهائي في تحقيقها ليس  
في يدي، وإنما في يد غيري، ولا استطيع بأى حال من الأحوال أن أسمي هذه  
الأمنية هدفا  
لذلك سميتها طموحا

تعريف ربيع للطموح :

الطموح هو كل أمنية مرجوة، يمكن تحقيقها، في مدي زمني محدد، وتقع  
بعض أسبابها في نطاق إمكانياتي، والبعض الآخر خارج نطاق إمكانياتي، ولا  
يوجد مانع يمنع تطبيقها

لاحظ ما يلي : إذا اجتهدت قدر إمكاني، ثم لم أستطع تحقيق طموحاتي، لأن  
القرار النهائي ليس بيدي، هنا اقول، بنفس راضية، قدر الله وما شاء فعل،  
وهذا التفكير، يحميني من الاحباط، والكراهية، وعداء الآخرين، وأن اظن ان  
الآخرين سرقوا منى الفرص في العمل او الحياة

بل على العكس من ذلك، أسلم بقدر الله، لأني فعلت ما استطيع، ولكن  
القرار النهائي لم يكن بيدي، وقد رفع الله تعالى بعض الناس على بعض، في  
مراتب اتخاذ القرار

قال الله تعالى، في سورة الزخرف :

(أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا  
وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَةُ رَبِّكَ  
خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ)

معني الحلم الواقعي :

مثال للتوضيح : هل يمكن عمل العملة العربية المشتركة !!!؟

قد يقول البعض، نعم، وقد يقول البعض لا لا لا

أنا هنا لا أسأل عن ظروف عمل العملة العربية المشتركة، أنا هنا أسأل فقط عن إمكانية ذلك، بغض النظر عن الظروف المناسبة لذلك، وخطوات ذلك، وكيف يتم ذلك، فهذه أمور يعرفها خبراء الاقتصاد، وتحتاج إلى قرارات على مستويات عليا

أنا فقط أسأل، هل يمكن عمل العملة العربية المشتركة !!!؟

الاجابة : بالطبع نعم، يمكن ذلك، بدليل العملة الاوربية المشتركة نفس المثل ينطبق مثلا على قرارا قيام الوحدة العربية، والتي يتمناها كل مواطن عربي، وهي قابلة للتحقيق، بدليل الاتحاد الاوروي، وبدليل ان الامة العربية كانت واحدة قديما، والتقسيم هو الدخيل عليها ولكني، كمواطن عربي عادي، لا املك اي سبب من اسباب هذا القرار، فهو قرار يحتاج إلى اعداد من خبراء، ومستويات عليا من صنع القرار

وغير ذلك من الامور العديدة، التي نتمناها، ويمكن تحقيقها، ولكننا لا نملك اي سبب فعلي من اسباب تحقيقها هذا القسم من الامنيات، سميته، الحلم الواقعي

تعريف ربيع للحلم الواقعي :

الحلم الواقعي هو كل أمنية مرجوة، يمكن تحقيقها، في مدي زمني محدد، ولا يقع أي من أسبابها في نطاق إمكانياتي، ولا يوجد مانع يمنع من تطبيقها

لاحظ ان، مثل هذه الامنيتيات التي سميتها الحلم الواقعي، يجب ان

نستحضرها في نياتنا، حتى نُؤجر ولو على نياتنا

معني الحلم الخيالي :

مثال للتوضيح : هل يمكن أن أكون أنا في يوم من الأيام، سمكة أو بلبل !!!??

بدون شك وبدون تفكير عميق، الإجابة، لا ابداء، مستحييييييل

ولكننا قد نحتاج في بعض الاحيان إلى مثل هذه الامنيات، كي نعيش حالة من

الشعور، نحبها، او كي نوصل احساسنا إلى من نحبهم

واكثر من يهتمون بهذه الافكار وهذه الصور الذهنية، هم الشعراء،

والرسامون، والفنانون، وغيرهم

فنجد مثلا في شعر ما، صورة خيالية تظهر المعنى

او نجد مثلا في رسم كاريكاتوري، تصور خيالي، يوصل المعنى

أمثلة للتوضيح :

قول امير الشعراء، احمد شوقي، حين كان في المنفى :

يا ابنة اليم، ما ابوك بخيل ماله مولع بمنع وحبس

أحرام على بلبله الدوح حلال للطير من كل جنس

وقول ابن زيدون، يذكر ايام الصفا مع ولادة بنت المستكفي :

يا ساري البرقي غادِ القصرَ فاسق به من كان صرفَ الهوى والود يسقيننا

ويا نسيمَ الصُّبا بلغ تحيتنا من لو على البعد حيا كان يُحيينا

ويقول الشاعر الغنائي، يحيي اللبايدي :

يا ريتني طير لأطيرحواليك، مطرح ما تروح عيوني عليك، ما بخلي غيري يقرب

ليك

تعريف ربيع للحلم الخيالي :

الحلم الخيالي هو كل أمنية مرجوة، لا يمكن تحقيقها، نفكر فيها، ونسرح

فيها يخيالنا لإشباع رغبة ما .

لاحظ ان، كى نحكم على امر ما انه حلم خيالى، يجب ان يكون مستحيلا بالفعل، غير قابل للتحقيق ابدا

مثلا، لايمكن ان يتحول انسان إلى سمكة، لا يمكن ان يتكلم الديك او الثعلب، لا يمكن ان ينطق ابو الهول، لا يمكن للجمادات ان تتحرك من تلقاء نفسها، وهكذا

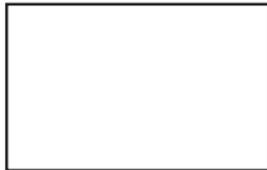
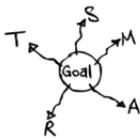
اما الامور التى لا نقطع بانها مستحيلة، افكار او تخيلات عامة، فانها قد تكون واقعية في يوم من الايام

مثل جميع الاختراعات في حياتنا، كانت في يوم من الايام، مجرد افكار او خيالات عامة، ولكنها تحققت بعد سنوات من التجارب والبحث العلمي

### المواصفات الخمس للهدف الصحيح

- 1- S = Specific = محدد بوضوح
- 2- M = Measuredble = قابل للقياس
- 3- A = Achievable = قابل للتحقيق
- 4- R = Realistic = يمكن تطبيقه
- 5- T = Timely = له إطار زمنى محدد

هذه المواصفات تترجمها في كلمة SMART



## الفصل الثاني : صفات الهدف الصحيح

القرءاء الأعزاء،

في هذا الفصل اتناول الصفات الصحيحة للهدف، والتي يجب ان تتوفر في الهدف كي يصبح هدفا بالفعل، ولو فقد احدى هذه الصفات لا نستطيع ان نسّميه هدفا، بل طموح او حلم واقعى او حلم خيالى، كما اوضحت سابقا - طبقا لما إتفق عليه أهل العلم،  
- فإن الهدف، كي يكون صحيحا، لابد ان يتحلى بخمسة مواصفات، وهي كما يلي :

- محدد = Specific

- قابل للقياس = Measurable

- قابل للتحقيق = Achievable

- قابل للتطبيق = Realistic

- ذو اطار زمنى = Timely

- وتم أخذ الحرف الاول من كل كلمة إنجليزية لتكوين كلمة SMART

شرح مواصفات الهدف بالتفصيل :

الصفة الاولى : محدد :

أى يجب أن يكون الهدف محددا تحديدا واضحا، لا لبس فيه، وليس امنية عامة، لا سقف لها

مثلا اذا سألنا بعض الناس عن اهدافهم يقولون : هدفى هو ان اعيش سعيدا، هدفى هو ان يرضي الله عنى، هدفى هو ان اصبح غنيا ... إلى غير ذلك من الامنيات ذات السقف المفتوح

واصحاب الامنيات المفتوحة هذه هم ابعد الناس عن تحقيقها، اذا لا يوجد حد معلوم، قد وضعوه مسبقا، يحدد لهم، هل حققوا امنياتهم ام لا ولذلك تظل هذه الامور مجرد امنيات

اما الهدف المحدد فهو امر اخر، امر واضح، اذا خاطبت به من حولك او خاطبت فريق عمل، ثم سالتهم عنه، اجابوا كلهم نفس الاجابة، لانه محدد من الاهداف المحددة : هدف الشركة هذا العام زيادة حجم المبيعات من ١٠٠ الف قطعة إلى ١٢٥ الف قطعة

من الاهداف غير المحددة : هدف الشركة هذا العام تطوير الاداء  
ما معنى تطوير الاداء ؟؟ سؤال يحتمل اجابات كثيرة وخطوات عديدة

الصفة الثانية : قابل للقياس

اي يجب ان يكون الهدف مفهوما وواضحا من الناحية القياسية  
قد يقول قائل مثلا، هدفي ان يكون عندي فلوس كثيرة، نقول له هنا، ما معني كلمة كثيرة، كم بالتحديد، فما هو كثير بالنسبة لك قد يكون قليلا في مفاهيم غيرك، والعكس صحيح  
والقيم في حياتنا تنقسم إلى قسمين  
القيم القياسية، مثل، اشترت خمسة كيلوجرامات من البرتقال، جريت عشرة كيلومترات، اشترت ثلاثة لترات من الحليب  
كل هذه القيم السابقة، هي قيم يمكن قياسها، ويفهم هذا القياس كل مستمع

القيم غير القياسية : هناك بعض القيم التي لا نستطيع قياسها بكميات معينة، مثلا لا استطيع ان اقول انا احب انسانا ما عشرة كيلوجرامات، ولا اكره انسانا ما خمسة لترات، وهكذا

القيم المعنوية مثل الحب، الكره، البغض، الحسد، الغيرة، الغبطة، الايثار، الاثرة، الانانية، جميعها قيم غير قياسية، لا يمكن الاعتماد عليها في وضع الاهداف

لا يمكن مثلا ان اقول، هدفي ان ازيد قدر حب صديقي لي من (٢٠) % إلى (٤٠) %

هذا كلام غير معقووووول

الصفة الثالثة : قابل للتحقيق، وهى صفة هامة جدا، حيث يجب ان اكون قادرا على جميع عناصر تحقيق الهدف، جميع اسباب تحقيق تقع داخل نطاق امكانياتي

فإن كان شيء من أسباب تحقيق الهدف خارج نطاق امكانياتي، فهو ليس هدفا لى انا، قد يصح ان يكون هدفا لغيرى، من يملكون جميع اسبابه وهذه النقطة هامة جدا، حيث يظن البعض ان سقف الاهداف مفتوح لا حدود له، وهذا كلام مغلووط تماما، والصحيح ان اهدافنا لها سقف محدود، هو سقف امكانياتنا، كلما زادت امكانياتنا، استطعنا ان نحقق اهدافا اكثر

الصفة الرابعة، قابل للتطبيق، والكثير من الناس يخلطون بين هذه الصفة وبين الصفة السابقة، والعديد من المدربين والمحاضرين أيضا يرون انهما صفتان متقاربتان، ويصعب التفريق بينهما، وهذا كلام غير صحيح، اذ ان الفرق بينهما واضح جدا وكبير جدا

مثال للتوضيح :

نعلم جميعا ان قيادة المرارة للسيارة ممنوعة في المملكة العربية السعودية، لو فرضنا مثلا ان فتاة سعودية، سافرت إلى مصر كي تلتحق بالجامعة، وتعلمت قيادة السيارة في مصر، وكانت تقود سيارتها ذهابا وإيابا من وإلى الجامعة، ثم بعد انتهاء مدة الدراسة رجعت إلى السعودية

هل تفقد قدرتها على قيادة السيارة بمجرد عودتها إلى السعودية ؟؟

الاجابة بالطبع لا، ما زالت قادرة على قيادة السيارة

هذه الفتاة، هل تستطيع تطبيق قيادة السيارة في السعودية ؟؟

الاجابة بالطبع لا، القانون السعودي يمنع ذلك

اذا نقول، قيادة السيارة بالنسبة لهذه الفتاة، قابلة للتحقيق، وغير قابلة

للتطبيق في السعودية

مثال اخر :

لو فرضنا ان هناك مستثمر اوروبي، هذا المستثمر هو مالك لأكبر مصنع للخمور في اوروبا، ويريد ان ينشأ مصنعا للخمور في الشرق الاوسط  
جهاز دراسة جدوى كاملة للمصنع الجديد، و كل الامور جاهزة  
ثم قرر ان ينشأ هذا المصنع في السعودية، وقدم الملف للحكومة السعودية،  
ولكن الحكومة ابلغته برفضها لإنشاء مصنع للخمور على اراضيها  
اذا نقول، إنشاء مصنع الخمور بالنسبة لهذا المستثمر، قابل للتحقيق، ولكنه  
غير قابل للتطبيق في السعودية

الخلاصة :

إذا كان صاحب الهدف يملك كل اسباب تحقيق هذا الهدف، فهو قابل  
للتحقيق بالنسبة له  
أما إذا كان صاحب الهدف لا يملك بعض اسباب تحقيق هذا الهدف ، فهو  
غير قابل للتحقيق بالنسبة له ، حتى يتم استكمال جميع الاسباب

وإذا كانت الظروف من حول صاحب الهدف، مهينة (تساعده على) لتطبيق  
هدفه، حينها يكون الهدف قابلا للتطبيق  
أما إذا كانت الظروف من حول صاحب الهدف، غير مهينة (لا تساعده)  
لتطبيق هدفه، حينها يكون الهدف غير قابل للتطبيق

قابل للتحقيق : صفة مرتبطة بإمكانيات صاحب الهدف  
قابل للتطبيق : صفة مرتبطة بالظروف من حول صاحب الهدف

الصفة الخامسة والأخيرة : ذو اطار زمني محدد، حيث يجب ان يكون هناك  
اطار زمني لتحقيق الهدف، أي معدل زمني يتناسب مع إمكانيات تحقيق

وتطبيق الهدف،

بدون اطار زمني سوف يكون سقف تحقيق الهدف مفتوحا، وبالتالي لا نستطيع تقييم مدى التقدم في خطوات تحقيق الهدف وهكذا لا بد للهدف الصحيح، أن يتصف بتلك الصفات الخمس السابقة، كي يكون صحيحا  
ملاحظة هامة :

بعض الكتب وبعض المراجع وبعض المحاضرين وبعض المدربين، يفسرون المعني السابقة بأسلوب مختلف، والصحيح عندي هو ما ذكرته، وبعضهم يزيدون صفات الهدف عن خمس، فيصفونه SMARTER حرف E يعني ETHICAL أي أخلاقي

حرف R يعني RECORDED أي مسجل أو يمكن تدوينه وبالنظر إلي كلمة أخلاقي، هل يجب أن يكون الهدف أخلاقيا؟؟ سؤال هام قد نقول، يفضل أن يكون الهدف أخلاقيا، ولكن لا نستطيع أبدا أن نقول أن ذلك أمر واجب، علينا ان نفكر بعمق بعيدا عن السطحية، والمثالية فلو قامت عصابة بوضع هدف لسرقة بنك مثلا، فهل يعتبر هذا هدف أم لا؟؟؟

هو عمل غير أخلاقي، ولكنه هدف صحيح، صحيح من حيث إكمال مواصفاته وكذلك كل الاهداف المنافية للاخلاق، ولكنها مكتملة الصفات الصحيحة للهدف

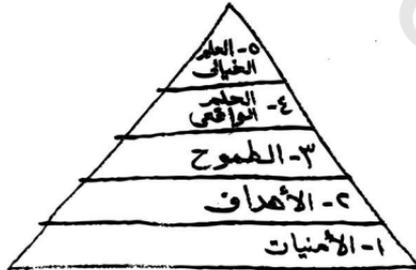
أما بالنظر إلي كلمة مسجل، فأنا أستغرب جدا من هذه المفاهيم الناقصة وغير الشاملة  
قد يفعل الانسان اهدافا عظيمة ولكنها لم تسجل، وهناك نماذج عديدة لذلك

## الفصل الثالث : مراحل وضع الاهداف

القراء الأعزاء،

- وضع الأهداف الصحيحة، يحتاج إلى خطوات صحيحة، هذه الخطوات، تأخذ منا الأفكار، ثم تديرها، وتحولها إلى اهداف كأنها ماكينة، ماكينة صناعة الأهداف، (صناعة الأهداف وليس تحقيقها) - ويتم وضع الأهداف من خلال المراحل الأربع التالية :
- المرحلة الاولى : مرحلة العصف الذهني
- في هذه المرحلة يتم طرح جميع الأفكار والامنيات في جميع الإتجاهات
- تفرع في تفكيرك قدر الامكان
- أعصر ذهنك في جميع الاتجاهات
- لا توجد فكرة سخيفة في هذه المرحلة، لا تنتقد اية فكرة
- إجعل عقلك يدور مثل العجلة الحرة وبدون اية قيود

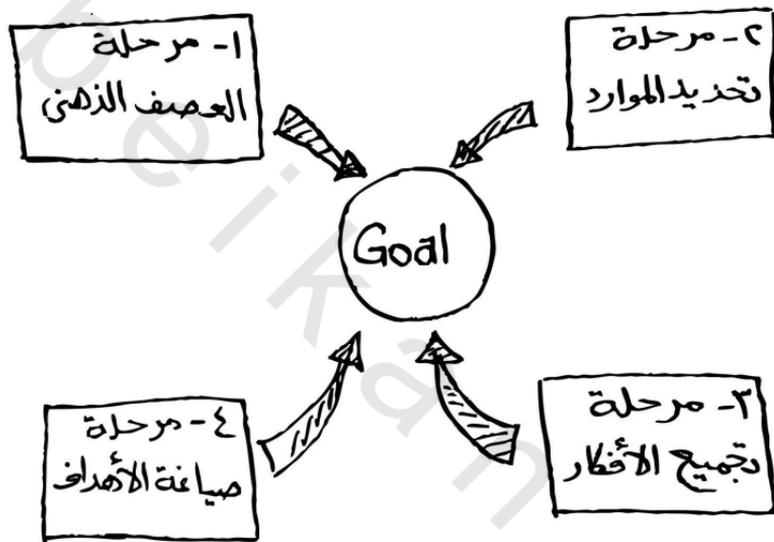
مدج ربيج لترتيب الأفكار



Rabie Hierarchy of Ideas

# خطوات وضع الأهداف

## Steps of Goal Setting



المرحلة الثانية مرحلة تحديد الموارد

- في هذه المرحلة قم بتحديد مواردك وقدراتك الحالية
- فكر بموضوعية، لا تقل بعد سنة سوف تصبح مواردى كذا وكذا، فكر في مواردك الحالية والمتاحة والمضمونة، ويمكن وضع الاهداف على الموارد المستقبلية، اذا كانت مضمونة، مثل اكتشافات بتروولية او غيرها
- قاعدة هامة، لن تستطيع تحقيق أهداف الغد بموارد اليوم .
- اعلم ان لكل مرحلة مواردها، لا تتعجل الامور

- خطط لتطوير مواردك من مرحلة إلى أخرى، كي تستطيع تحقيق الأهداف التالية في الحياة، ومنها الأهداف بعيدة المدى (الاستراتيجية)
- سؤال هام، بما ان مرحلة تحديد الموارد هامة ويتحدد بناءا عليها نطاق اهدافك، اذا لماذا لا نحدد مواردنا أولا، لماذا لا نجعلها هي المرحلة الاولى
- لو جعلناها هي المرحلة الاولى، سوف يضعنا ذلك داخل صندوق محدود من الافكار، سوف نفكر فقط حسب مواردنا وقدراتنا، بينما نحن في حاجة إلى اطلاق العنان لتفكيرنا في مرحلة العصف الذهني

### المرحلة الثالثة مرحلة تجميع الافكار

- إنتخب الأفكار المناسبة لمواردك .
- ضع الأفكار المرتبطة ببعضها في مجموعات منفصلة (داخل دوائر) .
- أعد كتابة الأفكار بحيث تكون مرتبة زمنيا و/أو منطقيا على بعضها .

### المرحلة الرابعة : مرحلة صياغة الاهداف

- بعد ترتيب الأفكار زمنيا .
- إبدأ في صياغة أهدافك بما يتناسب مع مواردك الحالية .
- أكتب أفكارك بشكل هرمي (أهداف / طموحات / أحلام)
- إجعل أهدافك مرتبة حسب الأولويات .
- اكتب أهدافك حسب مواصفات الهدف الصحيح .
- اجعل أهدافك تغطي مجالات حياتك .

### مجالات الحياة العشرة

#### - المجال الروحي

- هل تهتم بالمجال الوجداني ؟
- ما مستوى علاقتك بالله عز وجل ؟
- هل تحافظ على العبادات ؟

- هل تحافظ على الأذكار ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- المجال النفسي
- هل تعتنى بنفسك جيدا ؟
- هل تثق بنفسك ؟
- هل تحب نفسك ؟
- هل تشجع نفسك وتحفزها ؟
- هل تكافئ نفسك ؟
- هل تلوم نفسك وتؤدبها ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- المجال الصحي
- هل تهتم بصحتك جيدا ؟
- هل تمارس نوعا من الرياضة ؟
- هل تأخذ في الإعتبار أن الوقاية خير من العلاج ؟
- هل تتبع أسلوبا حياتيا يحافظ على صحتك .
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- المجال الاسري
- هل أنت سعيد بأسرتك ؟
- هل أنت سعيد مع زوجك ؟
- هل تنظر فقط إلى الجوانب السلبية ؟
- هل توجد جوانب إيجابية ؟
- هل أنت جزء من المشكلة ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- المجال العائلي
- هل تهتم بصلة الرحم ؟

- هل تصل رحمك من ناحية أبيك ؟
- هل تصل رحمك من ناحية أمك ؟
- هل تصل أهل ود أبيك وأمك ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- المجال الاجتماعي
- هل أنت إنسان إجتماعى ؟
- هل تهتم بالمجتمع من حولك ؟
- هل تتفاعل مع الآخرين في المناسبات العامة ؟
- هل تقوم ببعض الأنشطة التطوعية ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- المجال العلمي
- هل تهتم بتعليم نفسك ؟
- كم كتابا تقرأ في السنة ؟
- هل تطور من معلوماتك وقناعاتك بشكل مستمر ؟
- هل تستثمر في عقلك ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- المجال المهني
- هل تحب عملك ؟
- كيف تتعامل مع مديرك ؟
- كيف تتعامل مع زملائك ؟
- كيف تطور من أداك الوظيفى ؟
- هل تفكر في تغيير مجالك ؟
- هل تفكر في عمل خاص ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- المجال المالى

- هل تكسب مالك من حلال ؟
- هل تكسب ما يكفيك من مال ؟
- كيف تتعامل ما تكسبه ؟
- هل تدخر لخططك المستقبلية ؟
- كيف ستطور من مهاراتك لتطور من دخلك المالى ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟
- مجال جودة الحياة
- الشعور بجودة الحياة، هو ناتج التوظيف الصحيح والتنسيق بين جميع المجالات السابقة .
- هل انت سعيد في حياتك ؟
- هل تشعر بالإشباع ؟
- هل تستمتع بما حققته ؟
- ما الذى تهدف إليه لتطوير هذا المجال ؟

من أهم المشاعر التى تسبب الاحباط لدى العديد من الناس ، الشعور بعدم وجود انجازات في حياتهم ، الشعور بأن العمر يمر ، من دون إنجاز حقيقى ، ومن أهم المشاعر المبهجة والتى تشعر الإنسان بالسعادة ، الشعور بالإنجاز في الحياة

وفي هذه الفقرة من الكتاب سوف استعرض امرين هامين :

الأمر الأول :

مبدأ ربيع للإنجاز : Rabie Principle for Achievement

وقد أسميته مبدأ ال (١) سنتيمتر :

وهذا المبدأ المبتكر ينص على ما يلي :

( بادر بخطوة جديدة ، كل يوم ، نحو تحقيق أهدافك ، ولو بمقدار (١) سنتيمتر )

هذا المبدأ يعنى ، لا تحبط نفسك وتقول قد فاتنى الكثير ، أو لن أستطيع ادراك ما فات ، ولا تحقيق انجازات فيما هو قادم الأمر بسيط ، ليس عليك أن تبني الهرم من جديد ، المطلوب منك فقط ان تحدد اهدافك في مجالات حياتك ، وأن تخطو نحو تحقيق هذه الهداف ولو بمقدار ضئيل كل يوم

على سبيل المثال ، إذا كنت تريد قراءة كتاب يتكون من (٢٠٠) صفحة ، وترى ان الكتاب كبير ، ولن تستطيع انجازه ، اقول لك لا تنظر إلى حجم الكتاب ، ركز فقط على الانجاز اليومى ، ولو بمقدار (١) سنتيمتر قم ، مثلا ، بقراءة صفحتين كل يوم ، او حتى صفحة واحدة المهم هو ان تحافظ على الانجاز اليومى ، حتى لو كان قليلا الأمر الثانى :

ساعة ربيع للإنجاز : Rabie Hour for Achievement

وهذه الفكرة المبتكرة تنص على ما يلى :

(قم بإنجازاتك اليومية ، فى مدى زمنى قدره ، ساعة واحدة يوميا ، مجمعة أو متفرقة)

كى تشعر أنك أنجزت فى مجالات عديدة فى يومك ، قم بتقسيم هذه الإنجازات على مدار ساعة زمنية ، على ان يكون كل إنجاز بمقدار (١) سنتيمتر أى أن ساعة ربيع للإنجاز ، متممة لمبدأ ربيع للإنجاز على سبيل المثال :

قسم ساعة الإنجاز فى يومك كما يلى :

١٠ دقائق قراءة قرآن

٥ دقائق أذكار عامة وإستغفار

١٠ دقيقة قراءة حرة ، فى مجالات الثقافة العامة وتطوير الذات وإكتساب

## المهارات

٥ دقائق ممارسة رياضة

١٠ دقائق كتابة مذكراتك وخواطرك وأهم ما مررت به من تجارب على مدار

سنوات حياتك

١٠ دقائق تطوير مستواك في اللغة الإنجليزية مثلا (مراجعة كلمات أو

قواعد)

١٠ دقائق قراءة في مجال تخصصك أو مجال عملك ، بالنسبة لربات البيوت ،

تكون القراءة في تربية الأولاد والعناية بالمنزل وتطوير الأداء كزوجة (وكذلك

بالنسبة للأزواج)

كل الأفكار السابقة ، هي فقط على سبيل المثال ، ويمكن لكل قارئ ان

يحدد أقسام ساعة الإنجاز كما يحب ، وحسب اولويات حياته

## وفى الختام :

محددات هامة للسعادة

- \* طور من طريقة تفكيرك
- \* الأفكار القديمة .. لا تأتي بنتائج جديدة
- \* طور من سلوكياتك ومهاراتك
- \* المهارات هى البهارات .. كلما زادت كلما أصبحت حياتك ألد
- \* السلوكيات الايجابية .. تنتج عنها المشاعر الايجابية
- \* احرص على ارسال رسائل ايجابية إلى نفسك
- \* الرسائل الايجابية تحسن من الحالة المزاجية
- \* استعمل ذاكرتك في التركيز على التجارب الايجابية في حياتك
- \* اعمل على نسيان او تناسى التجارب غير الناجحة
- \* مرن عضلات ذاكرتك .. ركز على الايجابيات
- \* حدد اهدافك في مجالات حياتك
- \* النجاح .. هو تحقيق الاهداف
- \* كلما حققت هدفا .. كلما تدفق الاكسجين إلى سعادتك
- \* اربط حياتك بالاهداف .. وليس بالاشخاص
- \* توكل على الله عز وجل .. واسعد بما تملك
- \* اسعد بقدر الله .. اختيار الله لك خير من اختيارك لنفسك
- \* إقرأ الجانب الايجابي في جميع مواقف حياتك
- \* الحدث ليس بتفاصيله .. ولكن بقراءتنا لهذه التفاصيل
- \* استعن بالله ولا تعجز .. كن سعيدا لأن لك رب يراك
- \* عش اوقاتك بسعادة .. الحياة نعيشها مرة واحدة
- \* (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) سورة البقرة : ٢١٦

تم بحمد الله وفضله  
يوم الإثنين ٢٥ يوليو ٢٠١٦  
الموافق ٢٠ شوال ١٤٣٧  
الرياض - السعودية

وسلام على المرسلين ، والحمد لله رب العالمين

**كتبه الدكتور / ربيع حسين**

**dr.rabiehussein@yahoo.com**

**DrRabieHussen@**