



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

محمد بن سعد العوشن



ارسم
أهدافك
بنفسك

ارسم
أهدافك
بنفسك

بسم الله الرحمن الرحيم

ارسم أهدافك بنفسك

ح محمد سعد العوشن، ١٤٣٥ هـ

العوشن، محمد سعد

ارسم أهدافك بنفسك / محمد سعد العوشن.

الرياض، 1435 هـ

44 صفحة | 10.5 × 14 سم

١ - النجاح ٢ - الأهداف ٣ - الشخصية أ.العنوان

ديوي 158.1

نقطة أولى :

نحن طموحون، نسعد بالنجاح،
راغبون في التميز، نتمنى أن نصل لأعلى
الدرجات..

غير أن هذه لا تعدو أن تكون مجرد
أمني، يحدث الواحد بها نفسه حين يرى
الآخرين قد حققوا النجاحات في حياتهم،
ويود لو لحق بركبهم، وسار على أثرهم.

ارسم أهدافك بنفسك

المحتويات :

- أولاً: قيد أهدافك.
- ثانياً: فتت أهدافك.
- ثالثاً: اقطع خطوط التراجع.
- رابعاً: كن واقعياً .
- خامساً: لا تتوقف إطلاقاً.
- سادساً: احذر الرغبة في الفشل.

أولاً: قيد أهدافك:

لكل منا طموحات كثيرة وأهداف متنوعة في الحياة، ونكتشف - بعد مضي سنين عديدة - أن أهدافنا لازالت كما هي، لم تتغير ولم تتحقق، وأنا بتنا كما كنا دون تغيير، بل وربما نسينا ما كنا اعتبرناه طموحاً وهدفاً.

لذا يتحدث المختصون في النجاح وتطوير الذات كثيراً عن "أهمية تقييد الأهداف كتابة"، ثم مراجعتها وتأملها، وإعادة النظر فيها، وحين تصل تلك الأهداف

ارسم أهدافك بنفسك

إلى مرحلة الوضوح والنضج، فإن المرحلة التالية هي تعليقها في مكان بارز في المنزل والمكتب ليراها مرید النجاح صباحاً ومساءً، فلا ينحرف عن هدفه، ولا ينسى مراده، فوجود الأهداف واضحة جلية أمام المرء يحقق مجموعة من المزايا، ومنها:

١- تشبع الذات بالهدف، ووضوح الرؤية، الأمر الذي يدفع لتنفيذ البرامج المؤدية للهدف بشكل تلقائي.

ارسم أهدافك بنفسك

- ٢- يجعل للحياة قيمة ومعنى، ويزيد من درجة الحماس لتحقيق تلك الأهداف.
- ٣- يُشعر المرء بأهميته، ويعرّفه بدوره في الحياة ويزيد من ثقته بنفسه.
- ٤- يزيد من استشعار حجم الأهداف المرسومة، وإمكانية تطبيقها، والقدرة على تحديد أولويات الحياة بسهولة.
- ٥- يدفع إلى إعادة النظر في الأهداف بين الفينة والأخرى، والتأمل فيها ومدى جدواها وتناسبها مع الإمكانيات والقدرات.

٦- يحفز لبذل المزيد من العمل مما يؤدي لتحقيق النتائج المبهرة.

* دراسة علمية:

أثبتت دراسة أمريكية عام ١٩٥٣م على خريجي إحدى الجامعات الأمريكية أن الذين كانت لهم أهداف محددة (مكتوبة) هم فقط ٣٪ من الخريجين!، وبعد عشرين عاماً استكملت الدراسة على الشريحة نفسها، فوجد الباحثون أن هؤلاء الذين كتبوا أهدافهم وحددوها قد حققوا من النجاحات ما لم

يتمكن كل الـ ٩٧٪ الآخرين مجتمعين أن يحققوه.

* خطوة عملية:

أخرج ورقة وقلماً، وابدأ في نقل أهدافك من الرأس إلى الكراس، مراعيًا في أهدافك الشمول والواقعية، ثم تابع بقية الخطوات اللازمة لتنفيذ تلك الأهداف، فأنت بذلك تضع قدمك في طريق الناجحين فعلاً.



ارسم أهدافك بنفسك

" اكتب أهدافك لتحول الأمانى إلى احتياجات، والمستحيل إلى ممكن، والأحلام إلى واقع... أكتبها... ماذا تنتظر "

دان راذر

ثانياً: فنت أهدافك :

بعد أن تكون - أيها القارئ الطموح -
قد حددت أهدافك وكتبتها، فإن المهمة
الكبرى تظل بانتظارك، من أجل تحقيق تلك
الأهداف واقعياً، إذ تظل الأهداف الكبرى
صعبة المنال، وقد يصاب أصحابها في البدايات
بنوع من الإحباط من جراء طول الوقت
والعجز عن رؤية الشمار، فالنظر إلى الهدف
النهائي بصورته الكلية يجعله أشبه باللقمة

ارسم أهدافك بنفسك

الضخمة التي يستحيل على الشخص
ابتلاعها.

لذا كنت الخطوة الفعالة تجاه الأهداف
والطموحات الكبيرة التي لا يمكن تحقيقها إلا
في سنوات هي القيام بتجزئة تلك الأهداف
الكبار إلى أهداف صغيرة تتحقق خلال أسابيع
أو أيام أو ساعات، مما يجعل ذلك الهدف
الكبير وقد أصبح درجات ومراحل يسهل
تنفيذها، ومن هنا يبدأ الشعور بالاقتراب من
تحقيق الأهداف في وقتها المحدد، بينما بقي

ارسم أهدافك بنفسك

الكثير من الأقران والرفاق في مكان بدايتهم،
وتوقفوا وأصابهم الملل والفتور.

فتجزئة الأهداف طريق أمثل نحو
تحقيقها، ونقلها من عالم الأحلام إلى عالم
الواقع.

كما أن هذه التجزئة تجعل المرء يشعر
بالنجاح في كل يوم، وقد غشاه الفرح
والسرور، و ترك الهم والقلق جانبا، لتلذذه بما
يطلق عليه الزميل د. عبدالله السهلي

ارسم أهدافك بنفسك

(النجاحات الصغيرة) والتي هي كمثل
الجداول التي تجتمع فتصبح نهراً جارياً.
إن هذه التجزئة للهدف تساهم في إدارة
أفضل للوقت والإمكانيات، فيستطيع
الشخص الاستفادة من الأوقات المتاحة
وأوقات الفراغ - وإن كانت قصيرة - في
تحقيق هذه الإنجازات الصغيرة.

* مثال:

تعد كتابة (رسالة الدكتوراه) هدفاً ضخماً ومعقداً يحتاج إلى الكثير من الجهد من أجل إنجازه، ولهذا يشعر الطالب بضخامة العمل وصعوبته وأنه بحاجة لسنوات من أجل تحقيق الإنجاز، فإذا ما قام بتجزئة العمل إلى أجزاء صغيرة، (جمع المراجع) (إعداد الخطة) (قراءة الدراسات السابقة) (كتابة المبحث الأول، الثاني...)، ثم بدأ العمل على هذا الأساس فإنه سيجد أنه - وخلال فترة

ارسم أهدافك بنفسك

ليست بالطويلة نسبياً— قد خطأ خطوات
جبارة نحو تحقيق الهدف.

والأمر نفسه يمكن أن يقال عن حفظ
كتاب أو تعلم لغة أجنبية أو إجادة استخدام
الحاسب الآلي أو إتقان فن من الفنون.

إذاً: ضع أهدافك الطموحة محل التنفيذ
من خلال تفتيتها وتجزئتها إلى أجزاء صغيرة،
ثم ابدأ العمل واطرِّق التسوية، وتحمل الأذى
والجهد، فبالنصب والتعب يُنال النجاح،
وتُصعد القمم..

ارسم
أهدافك
بنفسك

وإذا كانت النفوس كباراً

تعبت في مرادها الأجسام

"إن قدرتك على كتابة الأهداف، وابتكار
خطط مكتوبة لإنجازها هي المهارة
الأساسية للنجاح". بريان تراسي

ثالثاً: اقطع خطوط التراجع:

بعد أن وضعنا أهدافنا وكتبناها وتمت تجزئتها فإننا نبدأ العمل وملء نفوسنا الحماس لتحقيق أهدافنا وتنفيذ الأعمال التي نرى ضرورة إنجازها، لكننا في أحوال ليست بالقليلة نتراجع عن استكمال ما بدأناه، ونتوقف في منتصف الطريق!

وحين نتوقف فإننا نختلق لأنفسنا عشرات الحجج والتبريرات التي تزين لنا النكوص والتراجع، وتخفف عنا اللوم الداخلي

ارسم أهدافك بنفسك

أو الخارجي الذي نعانيه جراء تراجعنا، ويعود السبب في كثير من حالات التراجع إلى أن المرء يكون قد مهّد لنفسه طريق العودة قبل أن ينطلق في مسيرته، فهو عندما يبدأ في مشروعه يستخدم ألفاظاً من قبيل (سأحاول، ربما، إن أمكن...) ولا يستخدم العبارات الجازمة (سأنفذ، سأفعل)، وهذه الكلمات المتساهلة لا تتضمن التزاماً حقيقياً بالتنفيذ بل تجعله في حل عند النكوص والاعتذار.

لذا كان من التقنيات والأساليب المهمة
لتحقيق الانضباط الذاتي: قطع خطوط
التراجع، وإحراق جسوره.

فإذا التزمت بأمر، فلا تقبله معلقاً، ولا
تقل: (لعلي أن أنفذ)، أو: (إن أمكنني ذلك)،
ولكن تعهد بالإنجاز دون تردد، فذلك خير
سبيل لإلزام النفس بالعمل وكبحها عن
التراجع.

* أمثلة :

حين وصل طارق بن زياد إلى الشاطئ الذي سيبدأ فيه معركته الحاسمة مع العدو.... اتخذ قراراً جريئاً ومؤثراً في سير المعركة، إذ أمر عدداً من جنوده بإحراق السفن التي قدموا إلى الشاطئ من خلالها، ثم قال لجنوده: (البحر من ورائكم والعدو من أمامكم) فلم يكن أمام أفراد هذا الجيش العرمرم إلا خيار واحد لا تراجع عنه وهو القتال، لأن التراجع والانسحاب صار أمراً محالاً وحكماً بالإعدام.

ارسم أهدافك بنفسك

والأمر نفسه فعله الزعيم الروسي "ستالين" في حربه مع الألمان، فحين اكتمل عبور جيشه على الجسور، أمر بإحراق تلك الجسور، فكانت نتيجة المعركة أن انتصر- جنوده على الجيش الألماني.

كما يحكى أن رجلاً مريضاً بالقلب، ومصاباً بما يسمى في علم النفس بـ "رهاب المرتفعات" كان يجلس ذات يوم مع أصحابه مناسبة اجتماعية بمطعم شهير فرأى على أحد جدران المطعم لوحة فوتوغرافية وفيها صورة

ارسم أهدافك بنفسك

جبل شهير من الجبال الشاهقة يسمى (الجبل الأبيض) وهو جبل متوج بالجليد يبلغ ارتفاعه عن سطح البحر (١٥٠٠٠ قدم)، وكانت نفسه تراوده دوماً بالصعود إلى قمته، فرآها فرصة مناسبة لكسر الحاجز النفسي- الموجود لديه، وتحدث علانية أمام أصحابه بأنه سوف يصعد هذا الجبل، وكان ذلك محط استغراب أصحابه وتعجبهم، لكنه بعد ذلك انطلق بجذ نحو العمل متذكراً صعوبة الرجوع عن كلمته التي التزم بها - فقد أحرق خطوط الرجعة -

ارسم
أهدافك
بنفسك

وكانت النتيجة أن استطاع التغلب على مرضه
وتسلق القمة ست مرات.

"مفتاح النجاح:
أن تحدد هدفك، ثم تتصرف وكأنه من
المستحيل أن تفشل، وسوف يتحقق".
دوروثيا براند

رابعاً: كن واقعياً:

الطموح صفة الناجحين، والرضى بالأوضاع الراهنة، واعتقاد أنه ليس بالإمكان أحسن مما كان أحد أبرز صفات الكسالى البعيدين عن تحقيق النجاح وتذوق نشوته.

فالطموح أمر مهم، إذ هو رؤية استشرافية للمستقبل المشرق، يدفع المرء للانطلاق بكليته نحو تحقيق مراده، ويكون وقوداً للنفس رغم العوائق والسدود.

ارسم أهدافك بنفسك

لكن ذلك الطموح وتلك الأهداف يجب أن تكون ضمن نطاق (الممكن) وليس (المستحيل)، فإذا كان الطموح في "الخيال"، ومما لا يمكن - عقلاً - تصور وقوعه فقد تجاوزها هنا حدّه المحمود، وصار أمراً مذموماً، إذ أن طلب الأمور المستحيلة يفضي - في نهاية المطاف إلى ترك العمل لعدم رؤية النتائج وعدم الاقتراب منها، وربما تسبب هذا الطموح الخاطيء في عدم العمل أصلاً بدعوى الصعوبة وعدم توفر الإمكانيات والكوادر.

ارسم أهدافك بنفسك

ولذا كانت الواقعية في تحديد الأهداف

أمراً لا يقل أهمية عن الطموح، ونعني

بالواقعية هنا أن تكون ممكنة التحقيق في ضوء

القدرات المادية والبشرية المتاحة.

وهذا لا يعني بحال أن نكون راضين

بأحوالنا وأن نقلد الناس بدعوى الواقعية، أو

ان تكون هممنا متدنية ضعيفة منحطة، فعلو

الهمة من علامات النجاح، لكننا نعني هنا أن

تعلم أن الله عزوجل قد وضع لهذا الكون سنناً

ونظماً لا يمكن لأحد الخروج عنه، ومراعاة

ارسم أهدافك بنفسك

هذه السنن أمر في غاية الأهمية، فليس واقعياً أن يهدف المرء لإتقان لغة في شهر، ولا أن يحفظ القرآن في أسبوع، ولا أن يغير العالم في فترة يسيرة، ولا أن يصلح الكون في زمن قصير.

فإذا أردت أن تضع أهدافك فيجب أن تضعها وفقاً لقدراتك (أنت)، ولظروفك (أنت) النفسية والاجتماعية والزمانية والمكانية والمالية، فذلك أدعى لأن تصيب أهدافك وتبلغ مرادك.

مع ضرورة اصطباغ الهدف بصبغة "الطموح"، فحين تكون الطموحات عالية وممكنة التحقيق، ثم يتبعها العمل الجاد والدؤوب، والجهد المنظم فإن النتيجة في الكثير من الأحيان أن يصل المرء للهدف كاملاً كما رسمه، أو يكون قريباً منه، وهو ما يعني تحقق المكسب في الحالتين.

لذا كان من الأهمية أن تكون

الطموحات عالية، يشعر صاحبها بالتحدي، والمقاومة.

ارسم أهدافك بنفسك

فتمر عليه العقبات والعوائق،
ويكتسب الخبرات المتعددة منها، وتصقل
مهاراته وتبرز طاقاته بين أقرانه، ثم يكون
تحقيق تلك الأهداف: نصراً حقيقياً يسر
ويبهج.

أما الطموحات المتواضعة فإنها لا
توجد الحافز ولا الدافعية ولا روح التحدي
لأصحابها، كما أن تحقيقها يحصل دون جهد أو
بذل يذكر، ولذا فإن صاحبها لا يصل إلى

ارسم أهدافك بنفسك

نتيجة ذات بال، سواء تحقق طموحه أو عجز
عن تحقيقه.

أعد النظر في طموحاتك وأهدافك،
وارفع من مستواها، ثم اعمل بجد وتفان من
أجل تحقيقها، لتفرح بالوصول إليها بينما
لا يزال أقرانك في مكانهم ماكنون.

خامساً: لا تتوقف إطلاقاً:

يسير الناجحون في الحياة في طريق طويل، مشوب بالمنغصات والجهد والعرق، لكنهم يشعرون وهم يقومون بذلك الجهد الكبير بمشاعر الفرح والسرور الطاغي على نفوسهم، لعلمهم أن هذا الطريق الذي يسلكونه هو الطريق الصحيح نحو النجاح.

وما قيمة الطريق اليسير السالم من الأذى إن كان لا يؤدي إلى الوجهة المطلوبة،

ارسم
أهدافك
بنفسك

فليست العبرة بسهولة الطريق بل بصحة
الوجهة.

ومن المهم هنا :

التذكير بضرورة الاستمرار في المسير،
ومواصلة الجهد بالجهد، والعزم بالعزم،
والصبر والتحمل والحذر من النكوص بعد
الإقدام، والرجوع بعد المضي قدماً، فإن من
أبرز الفروقات بين الناجحين والفاشلين:
العمل بمبدأ (الاستمرارية).

وإنما يسلك المرء طريق الفشل بجدارة
حين يتوقف عن المحاولة، ويقرر التوقف.
ولهذا كان من طبع العلماء أن يستمروا
في تدارس العلم وطلبه إلى أن يفارقوا الدنيا،
ويقول الواحد منهم (مع المحبرة إلى المقبرة).
ولو تأملت في جملة من المشاريع
الناجحة لرأيت أصحابها قد بذلوا في إقامتها
الجهود تلو الجهود، وأن السنوات تمر عليهم
وهم في إصرار عجيب لا يضعف بكثرة
العوائق، ولا بأصوات التخذيل، لهذا كان عدد

ارسم
أهدافك
بنفسك

الناجحين في المجتمعات قليلاً إذ القادرين على
الصبر قليل، فكن أحدهم .
أخلق بذى الصبر أن يحظى بحاجته
ومدمن الطرق للأبواب أن يلجا

ارسم أهدافك بنفسك

إننا ندفع ثمناً غالياً من جراء خوفنا من
الفشل. إنه عائق كبير للتطور ، فلا توجد
معرفة تخلو من صعوبة ، وإذا أردت
الاستمرار في المعرفة عليك أن تكون
مستعداً طيلة حياتك لمواجهة خطورة
الفشل.

جون جاردنر

سادساً: الرغبة في الفشل.

لا أحد يعترف برغبته في الفشل، بل يتحدث الجميع عن طموحاتهم بالوصول إلى القمم، والرغبة في النجاح، غير البرامج العملية والواقعية لكثير من هؤلاء المتظاهرين بالطموح تخالف ما يظهر من أحاديثهم، فهم متشاغلون بالتوافه من الأمور، يمضي الواحد منهم الساعات من وقته في أشياء لا تحقق أهدافه، ولا تقربه من الوصول لما يريد.

"أكثر ما تخاف منه ليس قويا، فالقوة
تكنم في الخوف ذاته"
أوبرا وينفري

ففي مجال التنظير يكون المرء رائع
العبارة، حسن المهمة، لكنه من الناحية المهمة
وهي (العمل) كسول عن المعالي، ميال
للخمول والدعة، مخلد إلى الأرض، سريع
الانجذاب للمغريات، لا يكاد يستمر على
عمل جاد حتى يتحول عنه إلى غيره.

ارسم أهدافك بنفسك

والنتيجة الحتمية لذلك (السلوك السلبي): عدم الوصول للأهداف!.
ومن الممكن الحكم على المرء، ومعرفة مدى رغبته (الحقيقية) في النجاح من عدمها، من خلال طريقته في الحياة وأفعاله، وليس من خلال كلامه وتنظيراته.
فالمتشاغلون بالتوافه، والمنغمسون في القشور: راغبون في الفشل في حقيقة الأمر وإن لم يعترفوا بذلك، وهم كثيرون في كل مجتمع وللأسف.

ارسم أهدافك بنفسك

ولو كان النجاح وتحصيل الثروة والشعور بالسعادة يحصل بمجرد "الحلم" لصار كل الناس ناجحين، فالكل يتمنى السعادة والنجاح، لكن القليل منهم من يسعى بجد لتحقيق تلك "الأحلام" و"الأمانى" ويصل إلى مبتغاه.

فإن كانت رغبتك في الوصول لأهدافك صادقة، فانتقل إلى صنع برامج عملية جادة تكون سهلاً للوصول بك إلى حيث تريد، وتنقلك من وضعك الراهن إلى حيث

ارسم أهدافك بنفسك

تأمل أن تكون، واترك عنك المثبتين
والمرجفين الذين يحاولون ثنيك عما تريد،
واتصف بالشجاعة وتحمل المسؤولية تجاه
قرارك الجريء بالمضي قدماً في تحقيق أهدافك.
وتذكر دعاء المصطفى صلى الله عليه
وسلم (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
ومن العجز والكسل ومن الجبن والبخل ومن
غلبة الدين وقهر الرجال)، فالعجز والكسل
أمران سيئان موصلان للفشل بجدارة.

ارسم
أهدافك
بنفسك

كما أن الخوف من الإقدام سبب رئيس
لترك الكثير من الفرص والمجالات المفتوحة
للمرء لكي يلج من خلالها.
فاخلع عنك رداء الكسل، واقطع حبال
التراجع، ولا تلتفت للمخذلين، واستعن بالله
وامض في درب النجاح مستعيناً بالله متوكلاً
عليه.

محمد بن سعد العوشن

ارسم
أهدافك
بنفسك

للتواصل

www.binoshan.com :مدونتي:

binoshan@gmail.com :البريد:

<http://ask.fm/binoshan> : اسألني :

<http://sayat.me/binoshan> : أخبرني :

@binoshan : في تويتر:

في الفيسبوك:

www.facebook.com/binoshan