

نماذج وجداول الشغف وتحقيق الهدف

لمن لم يتخلَّ عن حلمه .. رغم كل شيء



الجدول الثاني: نموذج فارغ لتحليل وتخطيط تجارب التدفق الخاصة بك

استخدم هذا الجدول لتحليل تجربة تدفق سابقة خاصة بك أو لتخطيط كيفية الدخول في حالة تدفق مستقبلية:

العنصر	الوصف	تجربتك الشخصية
النشاط	صف النشاط الذي تمارسه / ستمارسه	
توازن التحدي والمهارة	كيف يتناسب مستوى التحدي مع مهاراتك	
المشتتات	كيف ستزيل/أزلت المشتتات	
الأهداف	ما هو هدفك المحدد	
التغذية الراجعة	كيف ستحصل/حصلت على تغذية راجعة فورية	
المدة الزمنية المثالية	ما هي المدة المناسبة للاستمرار في النشاط	
المشاعر أثناء التدفق	ما هي المشاعر التي تريد اختبارها/اختبرتها	
النتائج المتوقعة	ما الذي تتوقع تحقيقه/حقاقته	
العوامل المساعدة	ما الذي سيساعدك/يساعدك على الدخول في التدفق	
خطة التعامل مع العقبات	كيف ستتعامل مع ما قد يُخرجك من حالة التدفق	

نموذج تطبيقي: خطة أسبوعية لتحقيق حالة التدفق

استخدم هذا الجدول لتخطيط أنشطة أسبوعية تساعدك على الدخول في حالة التدفق:

اليوم	النشاط	وقت البدء	المدة	الإعداد المطلوب	الأهداف المحددة
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					
السبت					
الأحد					

ملاحظة: يمكنك طباعة هذه الصفحة واستخدامها كورقة عمل شخصية لتطبيق نموذج التدفق في حياتك اليومية.

الجدول الثاني: نموذج فارغ لاكتشاف الإيكيفاي الخاص بك

استخدم هذا الجدول لتحديد العناصر الأربعة لإيكيفاي الخاص بك والبحث عن نقطة التقاطع بينها:

العنصر	أسئلة للتفكير	إجاباتك الشخصية
ما تحب (شغفك)	ما الذي تستمتع بفعله؟ ما الذي يجعلك تفقد الإحساس بالوقت عند ممارسته؟	
ما تجيد (مهاراتك)	ما هي نقاط قوتك؟ ما الذي يمدحك الآخرون عليه؟ ما الذي تتعلمه بسهولة؟	
ما يحتاجه العالم	كيف يمكنك المساهمة في مجتمعتك أو العالم؟ أي المشكلات يمكنك المساعدة في حلها؟	
ما يمكنك كسب المال منه	ما هي الخدمات أو المنتجات التي يمكنك تقديمها مقابل أجر؟ من سيدفع مقابل مهاراتك؟	
نقطة التقاطع المحتملة	أين تتقاطع العناصر الأربعة في حياتك؟ ما هو الإيكيفاي المحتمل لك؟	
الفجوات والتحديات	ما الذي ينقصك للوصول إلى هذا التقاطع؟ ما هي العقبات التي قد تواجهها؟	
خطة العمل	ما هي الخطوات التي ستتخذها لسد الفجوات وتحقيق إيكيفاي؟	

الجدول الثالث: خطة تفصيلية لتطوير عناصر الإيكياي

استخدم هذا الجدول لتعميق فهمك لكل عنصر من عناصر الإيكياي وتطويره:

العنصر	الوضع الحالي	الوضع المطلوب	الإجراءات المطلوبة	الموارد اللازمة	المدة الزمنية
تطوير شغفك					
تعزيز مهاراتك					
فهم احتياجات العالم					
استكشاف فرص الدخل					

ملاحظة: يمكنك طباعة هذه الصفحة واستخدامها كورقة عمل شخصية لاكتشاف وتطوير الإيكياي الخاص بك. احتفظ بنسخة منها ومراجعتها كل بضعة أشهر لرصد تقدمك وتعديل مسارك.

الجدول الثاني: نموذج فارغ لاكتشاف دائرتك الذهبية الخاصة

استخدم هذا الجدول لتحديد عناصر الدائرة الذهبية الخاصة بك:

العنصر	أسئلة للتفكير	إجاباتك الشخصية
لماذا؟ (WHY)	ما هو السبب الأعمق وراء ما تفعله؟ ما الذي تؤمن به حقاً؟ ما الذي يجعلك تنهض من السرير صباحاً؟	
كيف؟ (HOW)	ما هي الأساليب المميزة التي تستخدمها لتحقيق رؤيتك؟ ما الذي يجعل طريقتك فريدة؟ ما هي قيمك وكيف تظهر في عملك؟	
ماذا؟ (WHAT)	ما هي المنتجات أو الخدمات أو الإنجازات الملموسة التي تقدمها؟ ما الذي يمكن للناس رؤيته أو لمسه أو شراؤه؟	
رسالة موجزة للتواصل	كيف يمكنك صياغة رسالة تجمع بين لماذا، كيف، وماذا بطريقة ملهمة؟	
الجمهور المستهدف	من هم الأشخاص الذين ستتردد رسالتك لديهم؟ من الذي يشاركك نفس القيم والمعتقدات؟	
التحديات المحتملة	ما هي العقبات التي قد تواجهها في إيصال رسالتك أو تحقيق رؤيتك؟	
خطوات التطبيق	ما هي الخطوات العملية التي ستأخذها لجعل «لماذا» الخاصة بك محور كل ما تفعله؟	

الجدول الثالث: خطة تطبيق الدائرة الذهبية في مشروعك أو حياتك

استخدم هذا الجدول لوضع خطة عملية لتطبيق نموذج الدائرة الذهبية:

المرحلة	الهدف	الإجراءات	الموارد اللازمة	مؤشرات النجاح	الإطار الزمني
اكتشاف «لماذا»	تحديد السبب الجوهري وراء ما تفعله				
تطوير «كيف»	تحديد الاستراتيجيات والأساليب الفريدة				
صياغة «ماذا»	تحديد المنتجات أو الخدمات بناءً على «لماذا»				
التواصل مع الجمهور	إيصال رسالتك للأشخاص المناسبين				
قياس التأثير	تقييم مدى تحقيق رؤيتك				
التطوير المستمر	تحسين وتعديل العناصر الثلاثة				

ملاحظة: يمكنك طباعة هذه الصفحة واستخدامها كورقة عمل شخصية لاكتشاف وتطبيق نموذج الدائرة الذهبية في حياتك أو مشروعك. تذكر أن البداية دائماً تكون من «لماذا» - السبب العميق الذي يحركك ويلهمك.

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتقييم عجلة حياتك الشخصية

استخدم هذا الجدول لتقييم التوازن في مختلف جوانب حياتك:

المجال	التقييم (١-١٠)	الوضع الحالي	أسباب التقييم
الصحة والعافية			
العلاقات الاجتماعية			
الحياة المهنية			
المال والاستقرار المالي			
النمو الشخصي			
الترفيه والاستمتاع			
البيئة المحيطة			
المساهمة والعطاء			
الروحانية والقيم			
التوازن العام			

الجدول الثالث: خطة تحسين التوازن في عجلة الحياة

استخدم هذا الجدول لوضع خطة عملية لتحسين المجالات التي تحتاج إلى تطوير:

المدة الزمنية	الموارد المطلوبة	الإجراءات العملية للتحسين	التقييم المستهدف	التقييم الحالي	المجال
					الصحة والعافية
					العلاقات الاجتماعية
					الحياة المهنية
					المال والاستقرار المالي
					النمو الشخصي
					الترفيه والاستمتاع
					البيئة المحيطة
					المساهمة والعطاء
					الروحانية والقيم

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتحديد هدفك وفق معايير SMART

استخدم هذا الجدول لتحويل هدفك العام إلى هدف ذكي SMART:

معياري SMART	التعريف	هدفك الشخصي
محدد (Specific)	ما الذي تريد تحقيقه بالضبط؟ من؟ متى؟ أين؟ لماذا؟	
قابل للقياس (Measurable)	كيف ستعرف أنك حققت الهدف؟ ما المقاييس التي ستستخدمها؟	
قابل للتحقيق (Achievable)	هل الهدف واقعي مع الموارد المتاحة؟ ما هي العقبات المحتملة؟	
ذو صلة (Relevant)	لماذا هذا الهدف مهم لك؟ كيف يرتبط بأهدافك الأكبر؟	
محدد بزمن (Time-bound)	متى ستحقق هذا الهدف؟ ما هي المواعيد النهائية المحددة؟	
الصياغة النهائية للهدف	أعد كتابة هدفك بطريقة تجمع كل معايير SMART	
المؤشرات المرحلية	ما هي نقاط التقدم الرئيسية في طريقك نحو الهدف؟	

الجدول الثالث: خطة عمل لتحقيق هدف SMART

استخدم هذا الجدول لتقسيم هدفك SMART إلى خطوات عملية محددة:

الخطوة	الوصف	تاريخ البدء تاريخ الانتهاء	الموارد المطلوبة	معايير النجاح
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

الجدول الرابع: متابعة وتقييم التقدم نحو هدف SMART

استخدم هذا الجدول لمتابعة تقدمك نحو تحقيق هدفك:

المرحلة	الهدف المرحلي	تاريخ الاستحقاق	النتيجة الفعلية	التحديات	التعديلات المطلوبة
المرحلة ١					
المرحلة ٢					
المرحلة ٣					
المرحلة ٤					
النتيجة النهائية					

ملاحظة: يمكنك طباعة هذه الصفحة واستخدامها كورقة عمل شخصية لتطبيق نموذج SMART على أهدافك. تذكر أن الأهداف الذكية تزيد من فرص نجاحك بنسبة كبيرة لأنها تحول الأفكار العامة إلى خطط عمل محددة وقابلة للتنفيذ.

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتطوير هدف HARD الخاص بك

استخدم هذا الجدول لتحويل فكرتك إلى هدف HARD يحفزك ويلهمك:

عنصر HARD	أسئلة للتفكير	إجاباتك الشخصية
عاطفي (Heartfelt)	ما الذي يثير شغفك حقاً؟ ما هي القيم التي تؤمن بها بعمق؟ ما الذي تشعر أنه يمنح حياتك معنى؟	
مرئي (Animated)	صف بالتفصيل كيف سيبدو هدفك عندما يتحقق؟ ما المشاهد التي تراها في ذهنك؟ ما المشاعر المصاحبة لهذه الصور؟	
ضروري (Required)	لماذا يعتبر هذا الهدف ضرورياً الآن؟ ما الذي سيحدث إن لم تحققه؟ لماذا لا يمكن تأجيله؟	
صعب (Difficult)	ما التحديات التي ستواجهها؟ ما المهارات الجديدة التي ستحتاج لتعلمها؟ كيف سيدفعك هذا الهدف للنمو؟	
الصياغة الكاملة للهدف	اجمع العناصر الأربعة في بيان واحد قوي ومحفز	
الخطوات الفورية	ما هي 3-5 خطوات محددة ستأخذها خلال الأيام/الأسابيع القادمة؟	
العوائق المحتملة	ما الذي قد يمنعك من تحقيق هذا الهدف؟ كيف ستتغلب على هذه العوائق؟	

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتطبيق WOOP على هدفك الشخصي

استخدم هذا الجدول لتحليل هدفك باستخدام نموذج WOOP:

عنصر WOOP	أسئلة للتفكير	إجاباتك الشخصية
الرغبة (Wish)	ما هو هدفك الحقيقي؟ ما الذي تتمناه بصدق؟ (كن محدداً ومختصراً)	
النتيجة (Outcome)	كيف سيكون شعورك عند تحقيق هذا الهدف؟ ما التغييرات الإيجابية التي ستحدث؟ ماذا ستشاهد، تسمع، تشعر؟	
العقبات (Obstacle)	ما الذي قد يمنعك من تحقيق هدفك؟ فكر في العقبات الداخلية (مثل المخاوف، العادات السلبية) والعقبات الخارجية (الظروف، الموارد)	
الخطة (Plan)	ماذا ستفعل عندما تواجه كل عقبة؟ (استخدم صيغة «إذا... فسوف...».)	
خطة التنفيذ الفورية	ما هي ٣-٥ خطوات ملموسة ستأخذها خلال الأسبوع القادم؟	
تقييم الالتزام	على مقياس من ١-١٠، ما مدى التزامك بتحقيق هذا الهدف؟ ولماذا؟	

الجدول الثالث: التعمق في تحليل العقبات وخطط المواجهة

استخدم هذا الجدول لتحليل العقبات المحتملة بشكل أكثر تفصيلاً:

نوع العقبة	وصف العقبة	متى وأين قد تظهر؟	مستوى التأثير (١-١٠)	استراتيجية المواجهة (إذا... فسوف...)	الاستعداد المطلوب
عقبة داخلية ١					
عقبة داخلية ٢					
عقبة داخلية ٣					
عقبة خارجية ١					
عقبة خارجية ٢					
عقبة خارجية ٣					

الجدول الرابع: تطبيق WOOP على أهداف متعددة

استخدم هذا الجدول لتطبيق النموذج على مختلف جوانب حياتك:

مجال الحياة	الرغبة (Wish)	النتيجة (Outcome)	العقبات الرئيسية (Obstacle)	الخطة (Plan)
المهني				
الصحي				
العلاقات				
التطور الشخصي				
المالي				

ملاحظة: يمكنك طباعة هذه الصفحة واستخدامها كورقة عمل شخصية. تذكر أن قوة نموذج WOOP تكمن في مواجهة العقبات مسبقاً والاستعداد لها، وليس فقط في التفكير الإيجابي بالنتائج. كلما كنت أكثر صدقاً مع نفسك في تحديد العقبات، زادت فرص نجاحك في تجاوزها.

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتحديد OKRs الخاصة بك

استخدم هذا الجدول لتحديد الأهداف والنتائج الرئيسية الخاصة بك:

العنصر	الوصف والإرشادات	مصفوفة OKR الخاصة بك
الهدف (Objective)	اكتب هدفاً طموحاً وملهماً وواضحاً (تذكر أن الهدف يجب أن يتحدى قدراتك الحالية)	
النتيجة الرئيسية ١ (KR1)	حدد نتيجة قابلة للقياس، مع أرقام محددة وإطار زمني	
النتيجة الرئيسية ٢ (KR2)	حدد نتيجة قابلة للقياس، مع أرقام محددة وإطار زمني	
النتيجة الرئيسية ٣ (KR3)	حدد نتيجة قابلة للقياس، مع أرقام محددة وإطار زمني	
النتيجة الرئيسية ٤ (KR4)	حدد نتيجة قابلة للقياس، مع أرقام محددة وإطار زمني (اختياري)	
مستوى الطموح	قيّم مستوى الطموح في هدفك (متوسط، مرتفع، شديد). تذكر أن الهدف الجيد يجب أن يكون صعباً لكن ليس مستحيلاً	
دورة المراجعة	حدد متى وكيف ستراجع تقدمك (أسبوعياً، شهرياً، ربع سنوياً)	
المقاييس الحالية	ما هو الوضع الحالي لكل نتيجة رئيسية؟ (هذه هي نقطة البداية)	

الجدول الثالث: تحليل العقبات والموارد المطلوبة لتحقيق OKRs

استخدم هذا الجدول لتوقع العقبات وتحديد الموارد المطلوبة:

النتيجة الرئيسية	العقبات المحتملة	الموارد المطلوبة	المهارات المطلوبة	الأشخاص/الفرق المشاركة	استراتيجيات التغلب على العقبات
النتيجة الرئيسية ١					
النتيجة الرئيسية ٢					
النتيجة الرئيسية ٣					
النتيجة الرئيسية ٤					

ملاحظة: يمكنك طباعة هذه الصفحة واستخدامها كورقة عمل شخصية لتطبيق نموذج OKR في حياتك المهنية أو الشخصية. تذكر أن الفرق بين الأهداف العادية و OKR هو أن الأخيرة تجمع بين الطموح والقياس، وتشجعك على وضع أهداف تتحداك بدلاً من أهداف سهلة المنال. الهدف المثالي هو الوصول إلى نسبة ٧٠٪ من تحقيق النتائج، مما يدل على أنك وضعت أهدافاً تدفعك للنمو.

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتطبيق نظرية لوك ولاثام

استخدم هذا الجدول لتحليل وصياغة هدفك الشخصي وفق نظرية تحديد الأهداف:

عنصر النظرية	أسئلة للتفكير	هدفك الشخصي
الوضوح (Clarity)	كيف يمكنك صياغة هدفك بشكل محدد وقابل للقياس؟ ما هي الأرقام والمؤشرات التي ستستخدمها؟	
التحدي (Challenge)	هل الهدف طموح بما يكفي ليحفزك؟ هل يتطلب منك تجاوز قدراتك الحالية؟	
الالتزام (Commitment)	لماذا هذا الهدف مهم بالنسبة لك؟ كيف يرتبط بقيمك وشغفك؟	
التغذية الراجعة (Feedback)	كيف ستقيس تقدمك؟ ما هي الطرق التي ستستخدمها للحصول على تغذية راجعة؟	
تعقيد المهمة (Task) (Complexity)	كيف ستقسم هدفك إلى خطوات أصغر قابلة للإدارة؟	
الاستراتيجيات العملية	ما هي الإجراءات المحددة التي ستأخذها لتحقيق هدفك؟	
مؤشرات النجاح	ما هي العلامات التي ستدل على نجاحك في تحقيق هدفك؟	

الجدول الثالث: تقييم فعالية الهدف وفق نظرية لوك ولاثام

استخدم هذا الجدول لتقييم مدى فعالية هدفك الحالي:

عنصر التقييم	المعيار	التقييم (١-١٠)	كيفية التحسين
درجة الوضوح	هل الهدف محدد بوضوح ويمكن قياسه؟		
مستوى التحدي	هل الهدف يتحدى قدراتك الحالية؟		
قوة الالتزام	هل تشعر بالالتزام عميق تجاه تحقيق الهدف؟		
جودة التغذية الراجعة	هل توجد آلية واضحة لقياس التقدم؟		
مناسبة مستوى التعقيد	هل الهدف متوازن من حيث الصعوبة؟		
المجموع الكلي	مدى فعالية الهدف وفق النظرية		

الجدول الرابع: تحويل الأهداف العامة إلى أهداف محددة وفعالة

استخدم هذا الجدول لتحويل الأهداف العامة إلى أهداف محددة وفقاً
لنظرية لوك ولاثام:

المجال	الهدف العام	الهدف المحدد	المقاييس الكمية	الإطار الزمني	الخطوات الأولى
المهني	تطوير المسار الوظيفي				
المالي	زيادة الدخل				
الصحي	تحسين اللياقة البدنية				
التعليمي	اكتساب مهارات جديدة				
الشخصي	تحسين العلاقات				

الجدول الخامس: تحليل العقبات والاستراتيجيات للتغلب عليها

استخدم هذا الجدول لتحديد العقبات المحتملة ووضع استراتيجيات للتغلب عليها:

العقبة المحتملة	تأثيرها على الهدف	استراتيجية التغلب عليها	الموارد المطلوبة	الدعم المطلوب

ملاحظة: يمكنك طباعة هذه الصفحة واستخدامها كورقة عمل شخصية لتطبيق نظرية لوك ولاثام في تحديد أهدافك. تذكر أن الأهداف الأكثر فعالية هي تلك التي تجمع بين الوضوح والتحدي والالتزام والتغذية الراجعة ومستوى مناسب من التعقيد.

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتقييم قرارك باستخدام تمرين ١٠-١٠-١٠

استخدم هذا الجدول لتقييم قرار مهم تواجهه:

عنصر التقييم	أسئلة للتفكير	إجاباتك الشخصية
وصف القرار	ما هو القرار الذي أواجهه؟ ما هي الخيارات المتاحة؟	
التأثير بعد ١٠ دقائق	كيف سأشعر فور اتخاذ هذا القرار؟ ما هي ردود الفعل الفورية؟ ما هي المخاوف اللحظية؟	
التأثير بعد ١٠ أشهر	كيف ستبدو حياتي بعد تنفيذ هذا القرار لمدة ١٠ أشهر؟ ما الذي سيتغير في روتيني، علاقاتي، عملي؟	
التأثير بعد ١٠ سنوات	أين سأأخذني هذا القرار على المدى البعيد؟ ما هي الفرص التي سيفتحها؟ كيف سيؤثر على مسار حياتي؟	
القيم المتأثرة	ما هي القيم الشخصية التي يمسهها هذا القرار؟ هل يتماشى مع أولوياتي الحقيقية؟	
تحليل التوازن	بالنظر إلى المدى القصير والمتوسط والطويل، أين تميل كفة الميزان؟	
القرار النهائي	بعد هذا التحليل، ما هو القرار الذي سأأخذه؟ ما هي الخطوات التالية؟	

الجدول الثالث: مقارنة بين خيارات متعددة باستخدام تمرين ١٠-١٠-١٠

استخدم هذا الجدول عندما تكون أمام عدة خيارات وتريد المقارنة بينها:

الإطار الزمني	الخيار الأول	الخيار الثاني	الخيار الثالث
وصف الخيار			
بعد ١٠ دقائق			
بعد ١٠ أشهر			
بعد ١٠ سنوات			
الإيجابيات الرئيسية			
السلبيات الرئيسية			
مدى التوافق مع القيم			
درجة التفضيل (١-١٠)			

الجدول الرابع: تحليل القرارات السابقة باستخدام نموذج ١٠-١٠-١٠

استخدم هذا الجدول للتعلم من قراراتك السابقة وتحسين عملية اتخاذ القرار مستقبلاً:

عنصر التحليل	قرار سابق ١	قرار سابق ٢	قرار سابق ٣
وصف القرار			
ما كنت أتوقعه بعد ١٠ دقائق			
ما حدث فعلاً بعد ١٠ دقائق			
ما كنت أتوقعه بعد ١٠ أشهر			
ما حدث فعلاً بعد ١٠ أشهر			
ما كنت أتوقعه بعد ١٠ سنوات			
ما حدث فعلاً بعد ١٠ سنوات			
الدروس المستفادة			

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتحليل SWOT الشخصي

استخدم هذا الجدول لإجراء تحليل SWOT خاص بك (شخصي أو مهني أو لمشروعك):

عناصر التحليل	أسئلة مساعدة للتفكير	تحليلك الشخصي
نقاط القوة (Strengths)	• ما المهارات التي تتميز بها؟ • ما الإنجازات التي تفتخر بها؟ • ما الموارد الخاصة التي تمتلكها؟ • ما القيم التي تتميز بها؟ • ما الذي يمدحه الآخرون فيك؟	
نقاط الضعف (Weaknesses)	• ما المهارات التي تحتاج لتطويرها؟ • ما الذي يستنزف وقتك وطاقتك؟ • ما العادات التي تعيق تقدمك؟ • ما الذي تتجنب القيام به؟ • ما المجالات التي تشعر بعدم الثقة فيها؟	
الفرص (Opportunities)	• ما التغيرات الإيجابية في مجالك؟ • ما الاتجاهات الجديدة التي يمكنك الاستفادة منها؟ • من هم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك؟ • ما المهارات الجديدة التي يمكنك تعلمها؟ • ما الاحتياجات غير الملباة في السوق؟	
التحديات (Threats)	• ما العقبات التي تواجهك حالياً؟ • من هم منافسوك الرئيسيون؟ • ما التغيرات السلبية في مجالك؟ • ما المخاطر المالية أو الشخصية المحتملة؟ • ما التهديدات التي قد تأتي من نقاط ضعفك؟	

الجدول الثالث: التحليل المتقاطع لعناصر SWOT

استخدم هذا الجدول لتطوير استراتيجيات فعالة تجمع بين عناصر التحليل المختلفة:

نوع الاستراتيجية	التعريف	أمثلة على الاستراتيجيات	استراتيجياتك الشخصية
استراتيجيات هجومية (S-O)	استخدام نقاط القوة لاستغلال الفرص	- استخدام خبرتك وشهادتك المعتمدة للتعاون مع أطباء محليين - توظيف مهارات التواصل لبناء حضور قوي على منصات التواصل الاجتماعي	
استراتيجيات دفاعية (S-T)	استخدام نقاط القوة لمواجهة التحديات	- التركيز على النتائج الموثقة للعملاء للتمييز عن المنافسين - تقديم خدمات متخصصة لا توفرها مراكز اللياقة الكبرى	
استراتيجيات تصحيحية (W-O)	استغلال الفرص لتحسين نقاط الضعف	- الاستفادة من النمو في التدريب عبر الإنترنت لبناء قاعدة عملاء بتكلفة أقل - التعاون مع مدربين آخرين لتقديم تدريب للمجموعات	
استراتيجيات بقاء (W-T)	تقليل نقاط الضعف وتجنب التهديدات	- تقليل التكاليف الثابتة باختيار موقع أصغر أو مشاركة المساحة - تنويع الخدمات للتغلب على التقلبات الموسمية	

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتطبيق SOAR على مشروعك

استخدم هذا الجدول لتحليل مشروعك أو فكرتك وفق نموذج SOAR :

عنصر SOAR	أسئلة إرشادية للتفكير	تحليلك الشخصي
نقاط القوة (Strengths)	• ما هي المهارات والموارد التي تمتلكها حاليًا؟ • ما الذي تتميز به عن الآخرين؟ • ما هي الإنجازات التي حققتها والتي تفتخر بها؟ • ما هي القيم الأساسية التي تؤمن بها؟ • ما هي الأصول الملموسة وغير الملموسة التي تمتلكها؟ • ما الذي يحبه العملاء/المستفيدون في عملك؟	
الفرص (Opportunities)	• ما هي الاتجاهات الحالية في مجالك؟ • ما هي الحاجات غير الملباة في السوق؟ • ما هي التطورات التكنولوجية التي يمكن الاستفادة منها؟ • ما هي الشراكات المحتملة التي يمكن تطويرها؟ • ما هي الأسواق الجديدة التي يمكن استهدافها؟ • ما هي الموارد أو الخبرات الخارجية المتاحة؟	
الطموحات (Aspirations)	• ما هي رؤيتك للمستقبل؟ • ما الذي تطمح لتحقيقه خلال السنوات القادمة؟ • كيف يبدو النجاح المثالي بالنسبة لك؟ • ما هي القيمة التي تريد تقديمها للعالم؟ • كيف تريد أن يتذكرك الناس؟ • ما هو التأثير الذي تسعى لإحداثه؟	

	• كيف ستقيس نجاحك؟ • ما هي المؤشرات الرئيسية التي ستتبعها؟ • كيف ستعرف أنك حققت أهدافك؟ • ما هي النتائج الملموسة التي تتوقعها؟ • ما هو الأثر طويل المدى الذي تسعى إليه؟ • ما هي المعالم الرئيسية في رحلتك؟	النتائج (Results)
	• ما هي الخطوات العملية لتحقيق طموحاتك؟ • كيف ستستثمر نقاط قوتك؟ • كيف ستستغل الفرص المتاحة؟ • ما هي الموارد التي ستحتاجها؟ • من هم الشركاء الرئيسيون في رحلتك؟ • ما هو الجدول الزمني للتنفيذ؟	خطة العمل المتكاملة

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتصنيف مهامك وفق مصفوفة أيزنهاور

استخدم هذا الجدول لتحليل وتصنيف مهامك اليومية أو الأسبوعية:

الربع	أسئلة للمساعدة في التصنيف	مهامك الشخصية
المربع الأول (مربع الأزمات والطوارئ)	- هل عدم إنجاز هذه المهمة اليوم سيؤدي إلى عواقب سلبية كبيرة؟ - هل هي أزمة أو مشكلة تتطلب حلاً فورياً؟ - هل هي مرتبطة بموعد نهائي اليوم أو غداً؟ - هل ترتبط بشكل مباشر بتحقيق أهدافك الرئيسية؟	
المربع الثاني (مربع الإنتاجية والتطوير)	- هل ستؤثر هذه المهمة على نجاحك على المدى الطويل؟ - هل ترتبط بتطوير ذاتك أو مهاراتك أو علاقاتك المهمة؟ - هل ستمنع مشكلات مستقبلية أو تخلق فرصاً جديدة؟ - هل تساهم في تحقيق أهدافك الاستراتيجية؟	
المربع الثالث (مربع الإلهاء والمقاطعات)	- هل هذه المهمة طارئة لشخص آخر وليس لك؟ - هل يمكن لشخص آخر القيام بها بنفس الجودة أو أفضل؟ - هل تستجيب لطلبات الآخرين على حساب أولوياتك؟ - هل هي مهمة روتينية لا تتطلب مهاراتك الفريدة؟	
المربع الرابع (مربع الإهدار والضياع)	- هل هذه المهمة مجرد عادة أو مضيعة للوقت؟ - هل تلهي نفسك بها لتجنب المهام المهمة؟ - هل ستؤثر سلباً على إنتاجيتك إذا تم حذفها؟ - هل هي نشاط ترفيهي يمكن تأجيله أو تحديد وقت مخصص له؟	
استراتيجية التنفيذ	كيف ستتعامل مع كل مربع؟ (حدد وقتاً محدداً لكل نوع من المهام)	

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتطبيق SCAMPER على فكرتك

استخدم هذا الجدول لتطبيق نموذج SCAMPER على منتجك أو خدمتك أو فكرتك:

أفكارك	أسئلة تحفيزية لتوليد الأفكار	تقنية SCAMPER
	• ما الذي يمكن استبداله؟ • ما المواد/الأشخاص/العناصر البديلة؟ • هل يمكن تغيير المكان/السياق/الشريحة المستهدفة؟ • ما الذي يحدث لو استبدلت القواعد أو الافتراضات؟	الاستبدال (Substitute)
	• ما الأفكار/المنتجات/الخدمات التي يمكن دمجها؟ • كيف يمكن الجمع بين عدة أهداف في وقت واحد؟ • ما الميزات التي يمكن توحيدها؟ • كيف يمكن الدمج بين خبرات أو قطاعات مختلفة؟	الجمع (Combine)
	• كيف يمكن تكييف هذه الفكرة لاستخدام آخر؟ • ما الذي يمكن تعلمه من أفكار/منتجات/خدمات أخرى؟ • هل هناك فكرة ناجحة يمكن تطبيقها في مجالك؟ • كيف يمكن التكيف مع احتياجات أو أسواق مختلفة؟	التكييف (Adapt)

	• ما الذي يمكن تعديله لتحسين الفكرة؟ • كيف يمكن تغيير مظهر أو ملمس أو شكل المنتج؟ • ما الذي يمكن تضخيمه أو المبالغة فيه؟ • ما الذي يمكن تصغيره أو تقليله؟	التعديل (Modify)
	• هل هناك استخدامات أخرى غير المقصودة أصلاً؟ • كيف يمكن استخدام هذه الفكرة لحل مشكلة مختلفة؟ • من هم المستخدمون الجدد المحتملون؟ • ما القيمة الإضافية التي يمكن استخراجها؟	الاستخدام المختلف (Put to another use)
	• ما العناصر التي يمكن إزالتها دون التأثير على القيمة؟ • كيف يمكن تبسيط العملية أو المنتج؟ • ما الميزات غير الضرورية أو غير المستخدمة؟ • ما الذي يحدث إذا قللت من عدد المكونات/الوظائف؟	الحذف (Eliminate)
	• كيف يمكن إعادة ترتيب مكونات أو خطوات الفكرة؟ • ماذا لو عكست العملية أو غيرت التسلسل؟ • ما الذي يمكن تقديمه قبل/بعد الآخر؟ • ما تأثير تبديل الأدوار أو المسؤوليات؟	إعادة الترتيب (Rearrange)

الجدول الثاني: نموذج لتخطيط جلسات بومودورو اليومية

استخدم هذا الجدول لتخطيط وتتبع جلسات بومودورو خلال يومك:

الوقت	المهمة	عدد جلسات بومودورو المقدرة	جلسات مكتملة	ملاحظات وإنجازات
٠٨:٠٠ - ٠٩:٣٠				
٠٩:٣٠ - ١١:٠٠				
١١:٠٠ - ١٢:٣٠				
استراحة الغداء				
١٣:٣٠ - ١٥:٠٠				
١٥:٠٠ - ١٦:٣٠				
١٦:٣٠ - ١٨:٠٠				
التقييم اليومي	إجمالي عدد الجلسات المخططة:	إجمالي عدد الجلسات المكتملة:	معدل الإنجاز:	الدروس المستفادة:

الجدول الثاني: نموذج فارغ لتطبيق قاعدة 80/20 على حياتك الشخصية

تعليمات: استخدم هذا الجدول لتحليل أنشطتك وتحديد الـ ٢٠٪ التي تنتج ٨٠٪ من النتائج في مجالات حياتك المختلفة.

المجال	أهم الأنشطة/ المهام الحالية	نتائج التحليل: ماذا تشكل الـ ٢٠٪ المؤثرة؟	النتائج المتوقعة (الـ ٨٠٪)	خطة العمل: زيادة التركيز	خطة العمل: التخفيض والتفويض
العمل/المهنة حلل مهامك المهنية					
الإنتاجية الشخصية حلل كيف تقضي وقتك					
التعلم والتطوير حلل جهود التعلم					
العلاقات حلل علاقاتك الشخصية					
الصحة واللياقة حلل عاداتك الصحية					
مجال آخر: _____					

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

المجال	مستوى الاستقلالية (١٠-١)	كيف يمكن تعزيزها	مستوى الكفاءة (١٠-١)	كيف يمكن تعزيزها	مستوى الانتماء (١٠-١)	كيف يمكن تعزيزها
العمل						
الدراسة						
الصحة						
الهوايات						
علاقاتي الاجتماعية						
مشروعي الشخصي						

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

العادة المستهدفة	الهوية المرتبطة	عبارات التأكيد الذاتي	المؤشرات السلوكية للهوية	خطة قياس النمو في الهوية

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

[illegible]

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

موقف التردد	العائق النفسي	العدد التنازلي	الإجراء الفوري	النتيجة
		١، ٢، ٣، ٤، ٥		
		١، ٢، ٣، ٤، ٥		
		١، ٢، ٣، ٤، ٥		
		١، ٢، ٣، ٤، ٥		
		١، ٢، ٣، ٤، ٥		

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

المجال	مواقف التردد المعتادة	كيف سأطبق قاعدة ال ٥ ثواني	الهدف من التطبيق	مؤشرات النجاح
العمل والمهنة				
العلاقات				
الصحة				
التطوير الذاتي				
الإبداع				
المجال الشخصي				

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

نوع التردد	الأفكار السلبية المعتادة	كيف يعيق تقدمي	استراتيجية تطبيق قاعدة الـ ٥ ثوانٍ	النتائج المتوقعة

جدول فارغ للتطبيق الذاتي:

الملاحظات	نوع السبب	الإجابة	السؤال	المستوى
			ما هي المشكلة المطروحة؟	المشكلة الظاهرة
			لماذا حدثت هذه المشكلة؟	لماذا؟ # ١
			لماذا حدث السبب الأول؟	لماذا؟ # ٢
			لماذا حدث السبب الثاني؟	لماذا؟ # ٣
			لماذا حدث السبب الثالث؟	لماذا؟ # ٤
			لماذا حدث السبب الرابع؟	لماذا؟ # ٥
				الحل المقترح

نموذج فارغ للتطبيق الذاتي: تحليل مشكلة شخصية أو مهنية

المرحلة	الخطوات	الأسئلة التحليلية	تطبيقك الشخصي
التخطيط (Plan)	١- تحديد المشكلة ٢- جمع البيانات ٣- تحليل الأسباب المحتملة ٤- وضع خطة للتحسين	- ما الذي كنت أحاول تحقيقه؟ - ما هي الفرضيات التي وضعتها؟ - هل كانت التوقعات واقعية؟ - ما هي العوامل التي أغفلتها؟	
التنفيذ (Do)	١- تنفيذ الخطة ٢- توثيق المشاهدات ٣- جمع البيانات أثناء التنفيذ	- كيف نفذت الخطة؟ - هل التزمت بالخطوات المحددة؟ - ما هي البيانات التي جمعتها أثناء التنفيذ؟	
التحقق (Check)	١- تحليل البيانات ٢- مقارنة النتائج بالأهداف ٣- تحديد الفجوات والانحرافات	- هل حققت الأهداف المرجوة؟ - ما الذي نجح وما الذي فشل؟ - هل كانت الفرضيات صحيحة؟ - ما هي الدروس المستفادة؟	
التصحيح (Act)	١- تعديل الخطة بناءً على التحليل ٢- تطبيق التعديلات ٣. وضع استراتيجية للدورة القادمة	- ما هي التعديلات اللازمة؟ - كيف يمكن تجنب الأخطاء السابقة؟ - ما هي الخطة المستقبلية؟	

نموذج فارغ للتطبيق الذاتي: تحليل قراراتك بالاستمرار أو الانسحاب

عنصر التحليل	الأسئلة الإرشادية	تحليلك الشخصي
تشخيص الموقف الحالي	- ما هو المشروع/المهارة/المسار الذي تقيّمه؟ - ما هي الصعوبات الحالية التي تواجهها؟ - كيف تغير مستوى الحماس والتقدم منذ البداية؟	
تحديد نوع التحدي	- هل هذه مرحلة صعبة مؤقتة (حفرة)؟ - أم أنها طريق مسدود لن يؤدي إلى نجاح؟ - ما الدلائل التي تشير إلى ذلك؟	
تقييم الميزة الاستراتيجية	- هل سيمنحك الاستمرار ميزة نادرة أو قيمة؟ - ما الذي ستحققه إذا تجاوزت هذه المرحلة الصعبة؟ - هل المكاسب المحتملة تستحق التضحيات المطلوبة؟	
تقييم الالتزام والموارد	- هل لديك الموارد (وقت، مال، طاقة) للاستمرار؟ - هل لا تزال متحمساً للهدف النهائي؟ - هل هناك مسارات بديلة أكثر قيمة يمكنك السعي إليها؟	
القرار والخطوات التالية	- هل قراراتك هو الاستمرار أم الانسحاب؟ - ما هي الخطوات العملية التي ستتخذها بناءً على قراراتك؟ - كيف ستقيس نجاح قراراتك في المستقبل؟	

نموذج فارغ للتطبيق الذاتي: اكتشف نافذة جوهاري الخاصة بك

منطقة النافذة	تقييمك الذاتي	استراتيجياتك للتطوير	الفوائد التي تتوقعها
المنطقة المفتوحة (ما تعرفه عن نفسك ويعرفه الآخرون)			
المنطقة العمياء (ما لا تعرفه عن نفسك ويعرفه الآخرون)			
المنطقة المخفية (ما تعرفه عن نفسك ولا يعرفه الآخرون)			
المنطقة المجهولة (ما لا تعرفه عن نفسك ولا يعرفه الآخرون)			

خطة استراتيجية شخصية شاملة

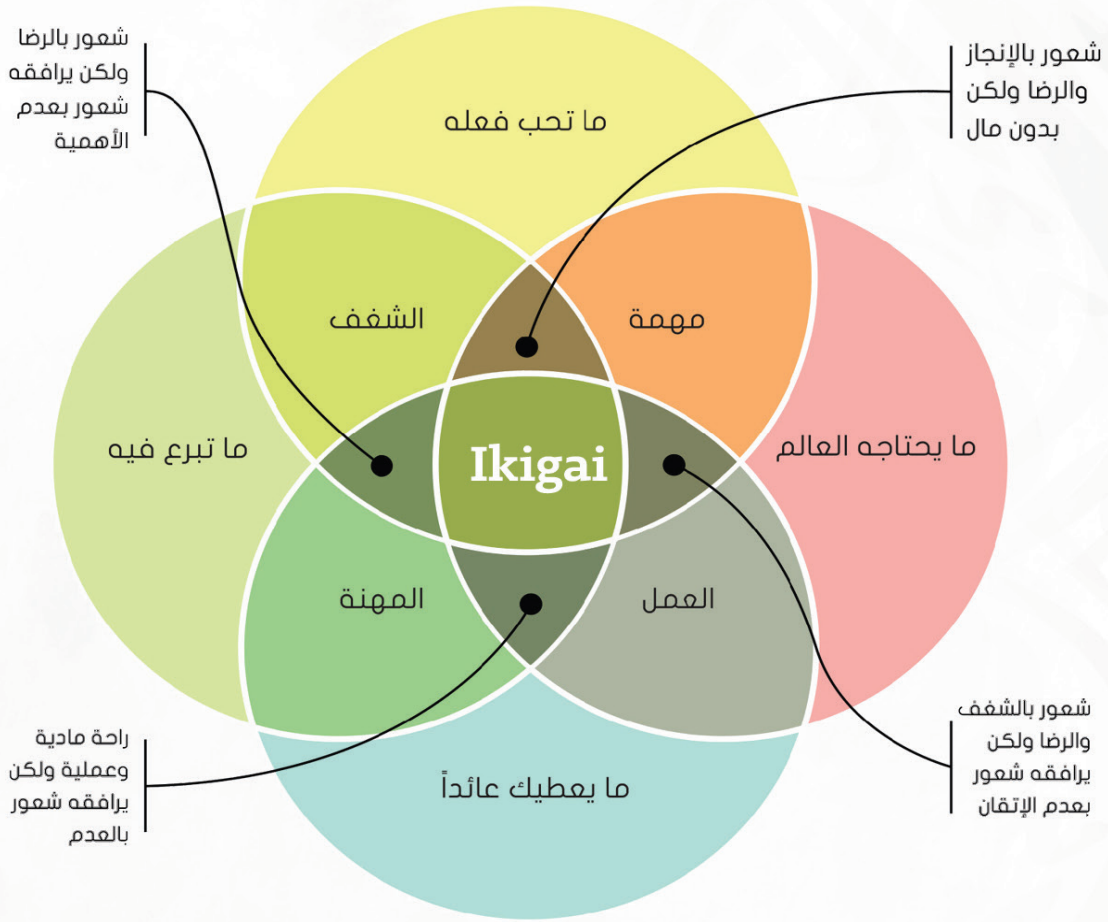
عزيزي القارئ، هذا التمرين العملي سيساعدك على تطبيق كل ما تعلمته في الكتاب من خلال بناء خطة استراتيجية شاملة لحياتك. استخدم الجداول التالية بشكل تفاعلي، وامنح نفسك الوقت الكافي للتفكير بعمق في كل مرحلة.

القسم الأول: اكتشاف الشغف وفهم الذات

جدول ١: تحديد مجالات الشغف

مستوى شغفي (١-١٠)	متى أشعر بـ «التدفق» خلال ممارستها؟	ما الذي أستمتع به فيها؟	مجالات اهتمامي

جدول ٢: نموذج Ikigai



	ما الذي أحبه؟ (شغفي)
	ما الذي أجيد؟ (مهاراتي)
	ما الذي يحتاجه العالم؟ (المشاكل التي يمكنني حلها)
	ما الذي يمكنني كسب المال منه؟ (الفرص المتاحة)

جدول ٣: تحليل القيم الشخصية

[illegible]

القسم الثاني: صياغة الرؤية والرسالة الشخصية

جدول ٤: عجلة الحياة

الأولوية (١-٥)	الفجوة	المستوى المطلوب (١-١٠)	الرضا الحالي (١-١٠)	مجال الحياة
				العمل والمهنة
				المال والثروة
				التعليم والدراسة
				الصحة
				العلاقات والعائلة
				التطور الشخصي
				الدين
				المرح والترفيه

جدول ٥: نموذج Golden Circle

المستوى	الأسئلة الموجهة	إجابتي
لماذا	ما الدافع الأساسي وراء ما أفعله؟ ما القيمة التي أريد إضافتها للعالم؟	
كيف	ما المنهجية أو الطريقة التي ستميزني؟ ما المبادئ التي ستوجه أعمالي؟	
ماذا	ما الأفعال والأنشطة المحددة التي سأقوم بها؟ ما المنتجات أو الخدمات التي سأقدمها؟	

جدول ٦: صياغة الرؤية والرسالة

العنصر	الصياغة	الأفكار الرئيسية
رؤيتي الشخصية (كيف أرى نفسي بعد ١٠-٥ سنوات)		
رسالتي الشخصية (القيمة التي أسعى لتقديمها)		
شعاري الشخصي جملة ملهمة تلخص هويتي		

القسم الثالث: تحديد الأهداف بذكاء

جدول ٧: الأهداف وفق نموذج SMART

المجال	الهدف	محدد (S)	قابل للقياس (M)	قابل للتحقيق (A)	واقعي (R)	محدد زمنياً (T)
المهني						
المالي						
الصحي						
العلاقات						
التطور الشخصي						

جدول ٨: الأهداف وفق نموذج HARD

المجال	الهدف	طموح (H)	مرتبط بالشغف (A)	يتطلب جهداً (R)	لملموس (D)

جدول ٩: نموذج WOOP لتحقيق الأهداف

الخطوة (P) كيف ستتغلب على العوائق؟	العوائق (O) ما العقبات المحتملة؟	النتيجة (O) ما النتائج المتوقعة؟	الرغبة (W) ما الذي تريد تحقيقه؟

القسم الرابع: التحليل الاستراتيجي

جدول ١٠: تحليل SWOT الشخصي

نقاط القوة (S) مهاراتي، مواهبي، قدراتي	نقاط الضعف (W) مجالات تحتاج إلى تطوير

التحديات (T) التهديدات والعقبات الخارجية	الفرص (O) الفرص المتاحة في البيئة المحيطة

جدول ١١: مصفوفة أيزنهاور للأولويات

غير عاجل	عاجل	
أنشطة مهمة للنمو والتطوير أنشطة تخطط لها مسبقاً	أزمات وقضايا ملحة أنشطة يجب القيام بها فوراً	مهم
أنشطة مضيعة للوقت أنشطة يجب التخلص منها	مقاطعات وأنشطة سريعة أنشطة يمكن تفويضها	غير مهم

غير عاجل	عاجل	
		مهم
		غير مهم

القسم الخامس: خطة العمل التفصيلية

جدول ١٢: تفصيل الخطوات العملية للأهداف

الهدف الرئيسي	الخطوات العملية	الموارد المطلوبة	المسؤول	تاريخ البدء	تاريخ الانتهاء	مقياس النجاح

جدول ١٣: الخطة الزمنية ربع السنوية

الربع	الأهداف الرئيسية	النتائج المتوقعة	مؤشرات النجاح	المراجعة والتقييم
الربع الأول				
الربع الثاني				
الربع الثالث				
الربع الرابع				

القسم السادس: الالتزام والعادات

جدول ١٤: بناء العادات الإيجابية (نموذج العادات الذرية)

[illegible]

القسم السابع: التغلب على التحديات

جدول 15: تحليل التحديات ووضع خطة المواجهة

[illegible]

جدول 16: التعامل مع الفشل (نموذج PDCA)

القسم الثامن: نظام الدعم والمساءلة

جدول 17: بناء شبكة الدعم

نوع الدعم	الأشخاص	كيف يمكنهم مساعدتي؟	طرق التواصل	تكرار التواصل
خبرة مهنية				
دعم عاطفي				
خبرة تجارية				
توجيه ومشورة				

جدول 18: الإعلان عن الالتزام

هدفي الملتزم به	لمن سأعلن عن التزامي؟	كيف سأطلعهم على تقدمي؟	عواقب عدم الالتزام	مكافآت النجاح

القسم التاسع: المتابعة والتقييم

جدول 19: تتبع التقدم والإنجازات

[illegible]

جدول 20: المراجعة الشهرية

[illegible]

القسم العاشر: الخطة التنفيذية المتكاملة

جدول 21: ملخص الخطة الاستراتيجية الشخصية

المكون	التفاصيل
الرؤية	
الرسالة	
القيم الأساسية	
مجالات التركيز	
الأهداف طويلة المدى (٣-٥ سنوات)	
الأهداف متوسطة المدى (١-٢ سنة)	
الأهداف قصيرة المدى (٣-٦ أشهر)	
المؤشرات الرئيسية للنجاح	
المخاطر الرئيسية	
استراتيجيات التغلب على المخاطر	
شبكات الدعم	

لكل إنسان شرارة بداخله... اسمها الشغف.

شرارة قد تظل كامنة لسنوات، تنتظر اللحظة التي تُشعل فيها الطريق نحو حياة مختلفة، مليئة بالمعنى والإنجاز.

لكن الشغف وحده لا يصنع النجاح، بل يحتاج إلى هدف واضح، وخطة ذكية، وإصرار لا يعرف التراجع. وهنا يأتي دور هذا الكتاب.

"الشغف وتحقيق الهدف" ليس مجرد كتاب تقرأه وتغلقه، بل هو خارطة طريق نحو ذاتك الحقيقية، ودليل عملي لتعيد اكتشاف قدراتك، وتصنع رؤيتك الخاصة، وتبدأ خطواتك نحو واقع جديد أنت صانعه.

ستجد بين صفحاته أدوات ونماذج عملية للتخطيط الشخصي، مجرّبة وفعالة، تساعدك على تحويل أفكارك إلى أهداف، وأهدافك إلى نتائج ملموسة.

وصدقني — إن لم تقرأ خلال العشر سنوات القادمة سوى هذا الكتاب، وطبقت ما جاء فيه بإخلاص ووعي، فسيكون ذلك كفيلاً بأن يغيّر مسارك بالكامل، ويقودك إلى حياة أكثر اتزاناً، ووضوحاً، ورضاً ونجاح على جميع الأصعدة.

هذه ليست مجرد وعود، بل خلاصة تجربة، ورحلة شخصية عشتها كمدرّب في تطوير الذات وماستر لايف كوتش، رأيت من خلالها التحولات العميقة التي يمكن أن تحدث حين يمتلك الإنسان الأدوات الصحيحة، ويبدأ بخطوة صادقة.

فهل أنت مستعد لخطوتك الأولى؟

راشد بن إبراهيم المقبل

قائد إداري ومستشار تطويري بخبرة واسعة في مجالات الإدارة والقيادة والتطوير الشخصي. يشغل منصب مدير عام في مؤسسة حكومية، حيث راكم خبرة في الإدارة الاستراتيجية والتنمية المؤسسية. يمتلك سجلاً حافلاً كمستشار تطوير إداري في جامعة الأمير سطام، ويساهم في تمكين الأفراد والمؤسسات لتحقيق أعلى مستويات الأداء من خلال مقياس بيركمان، الذي يعد من أهم أدوات التحليل الشخصي والمهني. بصفته مدرّساً دولياً معتمداً من البورد الكندي الأمريكي ومنظمة ICF الألمانية، يدمج بين التدريب، واللايف كوتشينج، والتطوير القيادي، مما يتيح له تقديم برامج تدريبية نوعية.



✉ info@rashid.coach

✉ @almoqbilr

☎ 0550502838

🌐 RashidAlmoqbil.com

للإتصال مع المؤلف



RASHID ALMOQBIL
LIFE COACH