

اتخذ إجراء ما. تحقيق الأهداف خطوة بخطوة

سواء كنت تهدف إلى إنهاء أول 10 آلاف ميل، أو سداد الديون، أو تنظيف الخزائن، فإن تحقيق الأهداف قد يكون تحديًا. من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق أو التوتر أو القلق، وفي بعض الأحيان قد يكون من الصعب معرفة من أين أو كيف تبدأ.

إن تقسيم العملية إلى خطوات قابلة للإدارة يمكن أن يساعد في تسهيل اتخاذ الإجراءات والتحرك نحو نجاح الأمور. استخدم ورقة العمل هذه لإنشاء خطة مرحلية خطوة بخطوة لتحقيق هدف ما. انظر المثال أدناه للاسترشاد.

البدء

1. **اكتب هدفك.** استخدم المثال الموجود على اليمين كدليل استرشادي.
2. **أضف المزيد من التفاصيل لإعطاء هدفك غرضًا وإطارًا زمنيًا.** اشرح لماذا تريد تحقيق ذلك ومتى. سيساعدك هذا على فهم هدفك بوضوح وكيف يبدو النجاح، ويحفزك على إحراز التقدم.
3. **فكر جيدًا فيما يجب عليك فعله.** اكتب الموارد والإجراءات التي ستحتاجها لتحقيق هدفك.
4. **تقسيم الهدف إلى خطوات مهمة.** لكل خطوة، قم بإدراج عناصر العمل وحدد مواعيد نهائية واقعية. بالإضافة إلى ذلك، بما أن الحياة نادرًا ما تسير كما هو مخطط لها، فاحرص على توفير بعض المساحة للتكيف مع ما هو غير متوقع.

الهدف	كيف يبدو النجاح؟	ما الذي أحتاج إلى فعله لإنجاز هدفى؟
أريد أن أركض مسافة 10 أميال.	أريد أن أركض أول 10 أميال هذا العام لأصبح بظهر بدني أفضل وللمساعدة في جمع الأموال لدعم واحدة من الجمعيات الخيرية المفضلة لدي.	البحث عن جامعي التبرعات للجمعيات الخيرية، وكيفية التدريب لماراثون 10 أميال، وما المعدات المطلوبة وتقديرات الميزانية.
عناصر الإجراء والمواعيد النهائية		
<input type="checkbox"/> تصميم خطة تدريب وبدء التدريب	مسبب التاريخ: الآن	
<input type="checkbox"/> تحديد 3 إلى 5 جمعيات خيرية أريد مساعدتها	مسبب التاريخ: 31 مايو	
<input type="checkbox"/> البحث عن سباقات 10 أميال محلية وتاريخها ورسوم الاشتراك	مسبب التاريخ: 15 يونيو	

وضع علامة على كل عنصر إجراء بعد إكماله للاحتفال بالإنجازات البارة في حياتنا

5. **اتخذ إجراءً وتبّع تقدمك.** قم بتحديد كل عنصر عمل أكملته واحتفل بالإنجازات طوال تلك الرحلة.

الهدف:

كيف يبدو النجاح؟

ماذا يجب أن أفعل؟ لتحقيق هدفى؟

عناصر العمل والمواعيد النهائية

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____ التاريخ النهائي _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____ التاريخ النهائي _____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____ التاريخ النهائي _____

قم بوضع علامة على كل عنصر عمل عند إكماله واحتفل بإنجازاتك!



المصادر

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen.](#)

National 4-H Council, [SMART goals.](#)

NLSL Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals.](#)

تعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF16045826 337956-022025 OHC

Optum