

YOUVISION

العربية

**VISIONARY
GUIDEBOOK**





“

أن يكون لديك بصر بدون رؤية هو أسوأ من أن تولد أعمى

هيلن كيلر

“

تعمل الرؤية كالغراء الذي يربط جميع عناصر بناء النمو
الشخصي معاً؛ بدونها، ينهار الهيكل بأكمله

عبد المجيد صالي

CONTENTS

تقديم الأهداف الرؤوية V.I.S.I.O.N.A.R.Y GOALS

PART
1

تحديد الأهداف الرؤوية

PART
2

خطط العمل

PART
3

تحدياتك

PART
4

سبعة أيام من التصور 7 DAY ENVISIONING

PART
5

واحد وعشرون يوما من النمو النفسي والجسدي

PART
6

كيفية التعرف على عطيتك أو موهبتك

PART
7

استفد من عطيتك أو موهبتك

PART
8

مرحباً بكم في يوفجن العربية

رؤيتنا هي خلق مساحة مرّحة حيث لا يتم فقط تشجيع كل عضو، بل إلهامه لتجاوز حدوده، تخيل تطلعاته الأكثر طموحاً، والمساهمة الفعالة في بناء مستقبل يتماشى مع أحلامه



INTRODUCING V.I.S.I.O.N.A.R.Y GOALS

تقديم الأهداف الرؤوية

الأهداف الرؤوية ليست فقط عبارة عن تحقيق ووصول إلى المحطات، بل تتعلق بتجاوز الحدود، إطلاق العنان للإبداع وتحقيق الألام الأكثر جرأة
قل وداعًا للأطر التقليدية والمقيدة ومرحبًا بنموذج جديد من الإمكانيات. الأهداف الرؤوية تمنحك القوة لتصور مستقبل يلهمك، وتوافق طموحاتك مع قيمك العميقة، وتتخذ إجراءات هادفة نحو تحقيق طموحاتك الجريئة
سواء كنت تسعى للنمو الشخصي، النجاح المهني، أو التأثير الاجتماعي، توفر لك الأهداف الرؤوية خارطة طريق لتحويل رؤيتك إلى واقع

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Visualize your ideal state



تصوّر حالتك المثاليّة

تصور حالتك المثالية يتضمن إنشاء صورة ذهنية واضحة لما يبدو عليه النجاح بالنسبة لك. هذه العملية تنخرط بخيالك وتستفيد من قوة التصور لتوضيح أهدافك وإلهامك لاتخاذ الخطوات اللازمة. تخيل ليس فقط النتيجة النهائية، بل أيضًا الرحلة والمشاعر المرتبطة بتحقيق أهدافك

تصوّر حالتك المثاليّة

الأهمية

يعدّ التصوّر أداة قوية لتحديد الأهداف من خلال توفير الوضوح والتركيز والدافع. يساعدك في الحفاظ على رؤية واضحة لأهدافك، مما يعزز التزامك وإصرارك على تحقيقها.

على سبيل المثال

رياضي محترف يتصور نفسه يفوز ببطولة، ويرسم في ذهنه كل تفاصيل نجاحه، مما يلهمه للتدريب بجد أكبر والتركيز على تحقيق هدفه.

مهمّة

اقضي 10 دقائق كل صباح في تصور نفسك تحقق هدفك الأكبر. تخيل كل تفاصيل الإنجاز وكيف تشعر عندما تنجح.

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Identify Core Values and Passions



حدّد القيم الأساسية والشغف

تحديد القيم الأساسية والشغف يتطلب التأمل واكتشاف الذات للكشف عما يهمك حقًا في أعماقك. هذه القيم والشغف تعمل كمبادئ توجيهية تشكل أهدافك وأفعالك، وتمنحك إحساسًا بالغاية والتوجيه في الحياة

حدّد القيم الأساسية والشغف

الأهمية

فهم قيمك الأساسية وشغفك أمر أساسي لتحديد أهداف أصيلة وذات معنى تتماشى مع رغباتك وطموحاتك الحقيقية. يساعدك ذلك على تنظيم الأولويات لجهودك، التركيز على ما هو حقاً مهم، وعيش حياة تتسم بالغاية والهدف

على سبيل المثال

شخص يقدر الإبداع والمغامرة قد يحدد أهدافاً للسفر حول العالم ومتابعة مسار مهني في المجال الفني، موفّقاً بذلك أفعاله مع شغفه وقيمه

مهمّة

خصص وقت للكتابة في يومياتك عن قيمك الأساسية وشغفك. تأمّل في التجارب التي أنت بأكبر قدر من الفرح والإرضاء لديك، وحدد المواضيع المشتركة أو القيم التي تبرز

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Specific and Selective



محدّدة ومختارة

أن تكون الأهداف محدّدة ومختارة يشمل تحديد أهدافك بوضوح والتركيز على أهم الأولويات . عوض تحديد أهداف عامة وغامضة, حدد نتائج محددة وأهدافًا تتماشى مع رؤيتك وقيمك. اختر أهدافا ذات معنى متعلقة بأهدافك الشاملة, مما يضمن توجيه جهودك نحو ما هو حقاً مهم

محدّدة ومختارة

الأهمية

وضع أهداف محدّدة ومختارة يزيد من الوضوح، المسؤولية والفعالية في تحقيق الأهداف. يمكّنك من تركيز مواردك وطاقتك على المهام التي من المرجح أن تحقق نتائج ملموسة، مما يزيد من فرص نجاحك

على سبيل المثال

بدلاً من وضع هدف غامض مثل: فقدان الوزن، يمكن لشخص ما وضع هدف محدد مثل: فقدان 10 أرطال في ثلاثة أشهر عن طريق ممارسة الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع واتباع نظام غذائي متوازن

مهمّة

اختر هدفًا واحدًا من قائمتك وقم بتقسيمه إلى خطوات محددة قابلة للتنفيذ. حدد المهام الأكثر أهمية التي ستقربك من تحقيق ذلك الهدف واعطها الأولوية

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Inspiring



ملهمة

وضع أهداف ملهمة يتطلب اختيار تطلعات تثير الشغف والحماس والإثارة بداخلك. يجب أن تتوافق هذه الأهداف بعمق مع قيمك واهتماماتك وتطلعاتك، مما يلهمك لتجاوز منطقة راحتك وإطلاق إمكانياتك الكاملة

ملهمة

الأهميّة

الأهداف الملهمة تغذي الدافع، العزيمة والصمود، مما يدفعك إلى الأمام في مواجهة التحديات والعقبات. توفر هذه الأهداف شعورًا بالغاية والإنجاز، مما يجعل رحلتك نحو تحقيقها أكثر إرضاءً ومعنى.

على سبيل المثال

قد يضع رائد أعمال طموح هدفًا يتمثل في "إطلاق مشروع يُحدث تأثيرًا إيجابيًا في حياة الآخرين"، مما يلهمه لتجاوز العقبات والسعي لتحقيق أحلامه الريادية.

مهمّة

اكتب الأهداف التي تثير حماسك وتلهمك حقًا. يجب أن تُشعل هذه الأهداف شعورًا بالشغف والحماس بداخلك، مما يدفعك إلى اتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيقها.

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Opportunistic



فرصية

احتضان الأهداف الفرصية يعني أن تكون منفتح الذهن ومرناً للاستفادة من الفرص غير المتوقعة التي تظهر خلال رحلتك. بدلاً من الالتزام الصارم بالخطط المحددة مسبقاً، كن مستعداً للتكيف والتغير استجابة للظروف المتغيرة والإمكانيات الجديدة

فرصية

الأهمية

احتضان الأهداف الفرصية يسمح لك بالاستفادة من الأحداث المصادفة، استغلال الفرص غير المتوقعة، واكتشاف مسارات جديدة للنمو والنجاح. يعزز التكيف، الإبداع، والابتكار، مما يزيد من قدرتك على التعامل مع الشكوك وتحقيق أهدافك

على سبيل المثال

اغتنم شخص محترف لفرصة تولي دور قيادي في مشروع، حتى وإن لم تكن جزءاً من خطته الأصلية، قد يؤدي إلى تطوير مهني قيم وفرص تواصل جديدة

مهمة

ابق منفتحاً للفرص غير المتوقعة التي قد تأتي في طريقك هذا الأسبوع. بدلاً من تجاهلها، فكر في كيفية توافقها مع أهدافك وسواء من الممكن أن تفتح آفاقاً جديدة للنمو والنجاح

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Necessary



ضرورية

الأهداف الضرورية هي تلك التي تعتبر أساسية لتطويرك الشخصي والمهني. تمثل هذه الأهداف المهام والأهداف الحيوية للتقدم والنجاح، وتتطلب اهتمامك وتركيزك لتحقيق النتائج المرجوة

ضرورية

الأهمية

ترتيب الأهداف الضرورية حسب الأولوية يضمن تخصيص وقتك وطاقتك ومواردك بفعالية. يساعدك في التمييز بين المهام التي تساعد رؤيتك الشاملة وتلك التي تعتبر مجرد مشتتات، مما يسمح لك بالتركيز على ما هو مهم حقًا

على سبيل المثال

طالب يفضل الدراسة لامتحان قادم على الخروج مع الأصدقاء، ويدرك أن تحقيق النجاح الأكاديمي ضروري لتحقيق أهدافه البعيدة الأمد

مهمة

راجع قائمة أهدافك وحدد الأهداف التي تعتبر ضرورية لتحقيق نجاحك ورفاهيتك على المدى البعيد. ركز على إعطاء الأولوية لهذه الأهداف وتخصيص وقتك ومواردك وفقًا لذلك

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Actionable



قابلة للتنفيذ

الأهداف القابلة للتنفيذ هي تلك التي يمكن تقسيمها إلى خطوات محددة وتنفيذها بفعالية. تتطلب إنشاء خطة عمل ملموسة مع معالم زمنية ومواعيد نهائية واضحة، مما يتيح لك التقدم نحو أهدافك بشكل منهجي

قابلة للتنفيذ

الأهميّة

تقسيم الأهداف إلى خطوات قابلة للتنفيذ يسهل عملية التنفيذ ومتابعة التقدم. يحول التطلعات المجردة إلى مهام يمكن إدارتها، مما يجعلها أكثر قابلية للتحقيق وأكثر واقعية. الأهداف القابلة للتنفيذ تمكنك من اتخاذ إجراءات ثابتة وهادفة نحو تحقيق النتائج المرجوة

على سبيل المثال

بدلاً من وضع هدف "أن أصبح طليقاً في لغة جديدة"، يمكن لشخص ما إنشاء خطوات قابلة للتنفيذ مثل: الالتحاق بدروس اللغة، ممارسة التحدث مع الناطقين الأصليين، وتخصيص وقت محدد للدراسة كل يوم

مهمّة

اتخذ خطوة صغيرة نحو هدفك الأكثر أهمية اليوم. سواء كانت إجراء مكالمة هاتفية، إرسال بريد إلكتروني، أو إجراء بعض البحوث، فإن اتخاذ أي إجراء سيقربك من تحقيق أهدافك

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Reframe goals into visionary aspirations



أعد صياغة الأهداف في تطلّعات رؤوية

إعادة صياغة الأهداف في تطلّعات رؤوية يتضمّن تحويل التركيز من التحديد التقليدي للأهداف نحو خلق رؤى ملهمة. يتعلق الأمر بتحويل الأهداف العادية إلى تطلّعات رؤوية تتماشى مع رؤيتك الشاملة وغايتك في الحياة. من خلال إعادة صياغة الأهداف بهذه الطريقة، تعزز تطلّعاتك وتلهم تحفيزاً والتزاماً أكبر لتحقيقها

أعد صياغة الأهداف في تطلّعات رؤوية

الأهمية

إعادة صياغة الأهداف في تطلّعات رؤوية يعزز شعورًا أعمق بالغاية، المعنى والتحفيز. يشجعك على التفكير بما يتجاوز الأهداف الفورية وربط أهدافك برؤية أوسع لحياتك. من خلال تماشي أهدافك مع رؤيتك الشاملة وغايتك في الحياة، تُنقى شعورًا بالتوجيه والوضوح يدفعك قدمًا في رحلتك نحو النجاح

على سبيل المثال

بدلاً من تحديد هدف "زيادة المبيعات بنسبة 10%"، يُعيد صاحب عمل صياغتها: إلى تطلّع رؤوي "أن يصبح قائداً في سوق صناعته"، ما يلهم الابتكار والتخطيط الاستراتيجي. بشكل مماثل، يمكن للفرد إعادة صياغة هدف "الترقية" إلى تطلّع رؤوي "أن يكون قائداً مُحترماً في مجاله"، ما يوجّه قراراته المهنية وإجراءاته نحو النمو والتحقيق المستمر

مهمّة

خذ لحظة لتتأمل في أهدافك وانظر كيف تتماشى مع الرؤية الشاملة لحياتك. أعد صياغة كل هدف إلى تطلّع رؤوي يعكس غاياتك وتطلّعاتك الأوسع

V.I.S.I.O.N.A.R.Y

Yes-focused



مرتكزة على النعم

عزز العقليّة الإيجابية وتبنّ نهج "يمكنني فعل ذلك" تجاه أهدافك. قل "نعم" للتحديات والفرص التي تتوافق مع رؤيتك، وتعامل مع العقبات كمنصات للوصول إلى النجاح

مرتكزة على النعم

الأهميّة

تنمية عقليّة "مرتكزة على النعم" تعزز التفاؤل والصمود والنهج الإستباقي للتحديات، مما يمكّن الأفراد من تخطّي العقبات وتحقيق أهدافهم. من خلال اعتناق مفهوم الإمكانية والانفتاح، يكون الأفراد أكثر قدرة على الثبات في وجه الصعوبات والبقاء ملتزمين بتحقيق تطلّعاتهم

على سبيل المثال

باحث عن عمل يتبنى عقليّة "مرتكزة على النعم" يواجه كل رفض لطلب وظيفة كفرصة للتعلم والنمو، ويحتفظ بحماسة وعزمه في رحلة البحث عن الوظيفة. بدلاً من الشعور بالإحباط بسبب الرفض، يراه كفرصة لتحسين مهاراته وتوسيع شبكة علاقاته وفي النهاية يجد الفرصة المناسبة التي تتماشى مع أهدافه المهنية. هذه العقليّة تسمح له بالبقاء متحمس وصامد طوال عملية البحث عن وظيفة، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى النجاح

مهمّة

تحدي نفسك لتبني عقليّة "مرتكزة على النعم" خلال الأسبوع القادم. في كل مرة تواجه فيها فرصة أو عقبة، استجب بإيجابية واستعداد لقبول التحديات الجديدة

SET V.I.S.I.O.N.A.R.Y GOALS
ضع أهداف رؤوية

أهداف شخصية



هدف شخصي قصير المدى (1-90 يوم)

هدف شخصي متوسط المدى (3-12 شهر)

هدف شخصي بعيد المدى (1-3 سنوات)

أهداف مهنية



هدف مهني قصير المدى (1-90 يوم)

هدف مهني متوسط المدى (3-12 شهر)

هدف مهني بعيد المدى (1-3 سنوات)

أهداف مالية



هدف مالي قصير المدى (1-90 يوم)

هدف مالي متوسط المدى (3-12 شهر)

هدف مالي بعيد المدى (1-3 سنوات)



عدّ الأشياء التي تمنعك من تحقيق أهدافك

خطة عمل لأهدافك القصيرة المدى



هدف شخصي قصير المدى (1-90 يوم)

هدف مهني قصير المدى (1-90 يوم)

هدف مالي قصير المدى (1-90 يوم)

خطة عمل لأهدافك المتوسطة المدى



هدف شخصي متوسط المدى (3-12 شهر)

هدف مهني متوسط المدى (3-12 شهر)

هدف مالي متوسط المدى (3-12 شهر)

خطة عمل لأهدافك البعيدة المدى



هدف شخصي بعيد المدى (1-3 سنوات)

هدف مهني بعيد المدى (1-3 سنوات)

هدف مالي بعيد المدى (1-3 سنوات)

سبعة أيام من التصوّر



قم بإنشاء قائمة رؤيتك بكتابة
سبعة أشياء ترغب بتحقيقها في
حياتك عبر مختلف الجوانب:
الروحية، البدنية، العقلية، المالية،
العلاقية، الاجتماعية، والمهنية. ثم
ركز على رؤية واحدة في اليوم من
قائمتك. ابحث عن مكان آمن
وهادئ، اجلس وأغمض عينيك
لمدة لا تقل عن 10 دقائق. تخيل
نفسك تعيش تلك الرؤية
بتفاصيلها الدقيقة



الرؤية	مجال الحياة
	1. الروحية
	2. العقلية
	3. البدنية
	4. المالية
	5. العلاقية
	6. المهنية
	7. الاجتماعية

٢١ يومًا من النمو العقلي والبدني



قم ببعض التمارين كل
أسبوع لمدة 3 أسابيع
متتالية

الأسبوع الأول

الأسبوع الثاني

الأسبوع الثالث



قائمة بالأطعمة التي يجب عليك
التوقف عن تناولها

قائمة بالأشياء التي يجب عليك
فعلها، التوقف عنها، أو
تحسينها

كيف تتعرف على قوتك
الطبيعية وموهبتك؟



تعرف على قوتك الطبيعية وموهبتك



أدناه بعض الأسئلة التي قد تساعدك على اكتشاف الهدية بداخلك أو موهبتك

1 هل تغلبت على تحدي مؤلم في حياتك؟ إذا كانت إيجابتك نعم، فما هو

2 ما هو التحول الشخصي أو الإنجاز الذي حققته؟

3 هل لديك شغف أو خبرة؟

4 ما الذي تعرفه بشكل جيد حقًا وقد يرغب الآخرون تعلمه؟

5 ما الذي يأتيك بشكل طبيعي؟

6 ما هو أكثر شيء تنتقده؟

7 ما هو الشيء الذي تتلقى أكبر قدر من المدح عليه؟



ضع خطة استراتيجية توضح كيفية استفادتك من قوتك الطبيعية أو موهبتك لتحقيق الإشباع الشخصي وإحداث تأثير إيجابي في حياة الآخرين

إشعار حقوق النشر

لا يجوز استنساخ أي جزء من هذا الكتاب أو توزيعه أو نقله بأي شكل من الأشكال أو بأي وسيلة، بما في ذلك التصوير الفوتوغرافي أو التسجيل أو الطرق الإلكترونية أو الميكانيكية الأخرى، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من المؤلف أو الناشر، إلا في حالة الاقتباسات الموجزة المجسدة في المراجعات النقدية وبعض الاستخدامات الغير تجارية الأخرى التي يسمح بها قانون حق المؤلف

لا يقدم الناشر والمؤلف أي تعهدات أو ضمانات فيما يتعلق بدقة أو اكتمال محتويات هذا الكتاب وعلى وجه التحديد رفع مسؤولية جميع ضمانات النجاح لغرض معين. لا يجوز إنشاء أي ضمان أو تمديده عن طريق المبيعات أو المواد الترويجية

قد لا تكون النصائح والاستراتيجيات هنا مناسبة لحالتك. لا يتحمل الناشر ولا المساهمون مسؤولية أي خسارة في الأرباح أو أي أضرار أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الأضرار الخاصة أو العرضية أو التبعية أو غيرها

جميع المحتويات محمية بحقوق الطبع والنشر من قبل يوفجن

