عشرة مجالات حياة وورقة أولويات وعبارات أصلية

التاريخ: 2026-10-25

تصف القيم ما يهم، وتحدد الأولوية ما ينال الانتباه في هذه الفترة، ويسمي الهدف نتيجة. المجالات العشرة قائمة اختيار لا واجبات مرتبة. اختر اثنين واكتب لماذا الآن وما الذي سينال وقتا أقل. احترم المسؤوليات الفعلية ومن يلزم اتفاقهم، وراجع الاختيار في تاريخ حقيقي.

استخدم الحقول: المجال المختار والوضع الحالي وأهميته وتغيير مرغوب واحد والوقت أو المساعدة وما تؤجله والفعل الأول وتاريخ المراجعة. مثلا اختر الدراسة والأسرة هذا الشهر واحجز تدريبا وزيارة متفقا عليها وأجل مشروعا اختياريا.

عبارات أصلية من التحرير لا تنسب إلى مشاهير: «يستحق الهدف المهم اختيارا حقيقيا في أسبوعي». «النظام ما أعود إليه والهدف ما أفحصه». «وقت الأسرة والعمل يحتاج اتفاقا لا خانة فارغة فقط». «نتيجة مفحوصة واحدة أنفع من وعد مبهر». «أخطط الوقت كي يجد الفعل المهم مكانا يبدأ منه».

املأ الحقول الفارغة بأمثلة من تجربتك.

المجال	السؤال قبل الاختيار	نسختي
الدراسة	ماذا أحتاج أو أريد أن أفهم؟	
العمل	أي نتيجة نافعة تقع ضمن مسؤوليتي؟	
الأسرة	على ماذا اتفقنا فعلا؟	
العلاقات	أي حوار أو نشاط مشترك مهم؟	
الراحة	أي وقت سيبقى خاليا من التزامات إضافية؟	
الرعاية اليومية	أي مسؤوليات عادية تحتاج مساحة؟	
تنظيم المال	أي سجل أو مهمة ميزانية متفق عليها تحتاج انتباها؟	
الإبداع	أي عمل صغير أريد صنعه؟	
المجتمع	أي مساهمة أستطيع الالتزام بها فعلا؟	
الفضول	ماذا أريد استكشافه دون حصة أداء؟	

المصادر

- CDC - SMART Framework
- NYU - SMART Goals and variants
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
