



مهارات وضع الأهداف

واتخاذ

القرارات؟



د. علاء فرغلي

إستشاري الطب النفسي

النوم، واضبط جهاز التنبيه الخاص بك على وقت مبكر، واستيقظ في الصباح التالي وامض نصف ساعة في تدوين كل ما يجول ببالك على المنضدة. واضبط على هذا كل يوم لمدة أسبوع واحد.

■ تحدث عن أهدافك وما تريده إلى صديق مؤتمن أو شريك حياتك.

■ فكّر في كل الأمور التي تشترك وتلهمك حقاً.

■ ابدأ التدوين في مفكرة واحتفظ بها معك، وقم بتدوين الأفكار والأهداف متى خطرت لك، واكتب أيضاً عن تلك الأفكار والأهداف، اكتب، على سبيل المثال، عن شعورك حيالها، والعواقب التي قد تنتج عنها، وكيف يمكنك أن تجعلها واقعا ملموسا.

وأياً ما كانت الأساليب التي تستخدمها أو تجمع بينها، فلتستمر في مراجعة أهدافك من حين إلى آخر إلى أن تشعر بأن لديك بعض الإدراك الحقيقي لما تريد.

والآن حان الوقت لتدوينها. البحث عن أهداف عظيمة: الأسئلة القاتلة

تعدّ الأسئلة من أقوى المصادر التي تساعدك على العثور على أهدافك، فهي تفتح

يعدّ تركيزك على الأنشطة الموجهة نحو الأهداف أمراً جيداً في مجمله، ولكنه يقتضى - ضمناً - شيئاً واحداً ألا وهو أنك تعرف أهدافك.

ولنبداً بتعريف «الأهداف» بالنسبة لنا، نعني بالأهداف ما ترغب فيه: أى النتائج التي ستمنحك مشاعر الفخر، والرضا، والاستمتاع ...

ولسنا بحاجة إلى تعريفها بصورة أوضح من هذا، لأنه في بعض الأحيان ستكون هذه الأهداف أشياء صغيرة يمكن تحقيقها بسرعة وسهولة، وفي أحيان أخرى قد تكون عبارة عن تغيير شامل في كل نواحي حياتك أو حياة الآخرين الذي قد يستغرق منك عمراً لتحقيقه، ويمكنك وضع أهداف مادية، أو روحانية، أو فكرية، أو إبداعية. وقد يمكنك مشاركة مهمة تحقيقها مع الآخرين، أو تولي مسؤولية ذلك وحدك، وقد تكون هذه الأهداف غاية في حد ذاتها، أو خطوة في طريقك. كل ما يهم هو أن ترغب بصدق في تحقيقها.

في الخطوة رقم ١. **الخطوة رقم ١: اترك أهدافك تختمر** إذا لم تكن قد أمنت التفكير كثيراً في أهدافك من قبل، فإن الوصول إلى إجابة ليس بالعملية العاجلة، فأنت بحاجة إلى أن تدع أفكارك تختمر إلى أن تبدأ في تكوين أفكار واضحة بشأن ما تريد.

وتوجد طرق عدة لفعل هذا، ويمكنك الجمع بين هذه الأساليب المتنوعة:

■ استرخ وخذ وقتك واستغرق في أحلام اليقظة وتأمل.

■ قم بالتمشية لمسافات طويلة وصفّ ذهنك ودع الأفكار تارودك.

■ سل نفسك قبل أن تخلد إلى النوم مساءً: «ماذا أريد؟».

■ اكتب عبارة: أهدافي سوف...

في أعلى الورقة واتركها على منضدتك قبل أن تخلد إلى

ولسنا بحاجة إلى تعريفها بصورة أوضح من هذا، لأنه في بعض الأحيان ستكون هذه الأهداف أشياء صغيرة يمكن تحقيقها بسرعة وسهولة، وفي أحيان أخرى قد تكون عبارة عن تغيير شامل في كل نواحي حياتك أو حياة الآخرين الذي قد يستغرق منك عمراً لتحقيقه، ويمكنك وضع أهداف مادية، أو روحانية، أو فكرية، أو إبداعية. وقد يمكنك مشاركة مهمة تحقيقها مع الآخرين، أو تولي مسؤولية ذلك وحدك، وقد تكون هذه الأهداف غاية في حد ذاتها، أو خطوة في طريقك. كل ما يهم هو أن ترغب بصدق في تحقيقها.

عملية الخطوات الأربع لوضع الأهداف

يمكن لهذه العملية الخاصة بوضع الأهداف أن تستوعب أى شيء خلال فترة زمنية تبدأ من يوم واحد وتصل إلى شهر، وسوف ينفق غالبية هذا الوقت

فإذا كانت الأهداف سهلة التحقيق فكيف ستكون مهمة؟

الخطوة رقم ٣: اكتب لنفسك أهدافا ملهمة وصعبة ومزعجة

إن الشيء الوحيد الذي تدين لنفسك به في الحياة هو أن تعيش أفضل حياة ممكنة، أى أن تعيش الحياة التى تختارها. والآن اكتب لنفسك أهدافا ملهمة، وصعبة، ومزعجة، وقم بتلخيص كل هدف منها، واكتبها جميعا فى بطاقة واحدة أو أكثر، واصطحبها معك أينما ذهبت، فسوف تلهمك هذه البطاقات باستمرار من خلال تذكيرها لك بما يقال له «نعم» ومتى تقول كلمة «لا».

ويمكنك العثور على نموذج لهذه البطاقات على موقع.

<http://www.theyesnobook.co.uk>

هل سأقوم بـ؟ كيفية كتابة بطاقة أهدافك الملهمة، الصعبة، المزعجة.

أظهر أحد الأبحاث الأخيرة نتيجة مذهشة، فمن بين الأشخاص الخاضعين للدراسة الذين طلب منهم التعبير عن أهدافهم كتابة، كان أداء أولئك الذين كتبوها بالصيغة التقليدية «سأقوم بـ..» أقل جودة ممن كتبوها بصيغة «هل سأقوم بـ..».

فيبدو أن صياغة أهدافك فى صورة أسئلة ينشط عقلك بصورة أكثر فاعلية، وقد قام البحث فى وقت إجرائه، بدراسة أداء الأهداف قصيرة المدى فقط، ولكن ما أنصحك به الآن هو أن تكتب كل هدف من أهدافك الموجودة ببطاقتك كسؤال أو فكرة مثل:

الخطوة رقم ٤: متابعة أهدافك:

لقد حان الوقت الآن لإحاطة كل هدف من أهدافك بالكماليات التى يحتاج إليها لجعلها واقعية وقابلة للتحقيق.

١- مع كل هدف من أهدافك، اكتب ما سوف يعنيه لك تحقيقه. ما الذى يلهمك حقا فيما يتعلق بهذا الهدف؟

بمراجعة كل رقم من أرقامك التى تهدف إليها، وضع رقما ثانيا بعده. ما المستوى المؤثر بصورة هائلة الذى تهدف إليه؟ إن مضاعفة الراتب والحصول على إجازة مدتها اثنا عشر أسبوعا ومنزل من المستوى ٨٠، كلها أمور ممكنة ولكن فقط مع تقديم أعظم مستويات الجهد والأداء من جانبك.

إذن ضع رقما ثالثا فى مكان ما بين الرقمين السابقين. ما الذى سيكون بمثابة هدف عظيم تضعه لنفسك؟ هذا هو الهدف الذى عليك الانطلاق نحو تحقيقه.

قم بكتابة أهدافك بصيغة الزمن الحاضر، ودون كل واحد منها وفق الصفات الآتية:

- ملهم - صعب - مزعج
- ملهم: تأكد من أن كل هدف من أهدافك يجذبك بشدة حقا ويجعلك راغبا فيه بجنون.

صعب: حدد أهدافك وفق مستوى صعب يمنحك قدرا عظيما من الرضا عند تحقيقك إياها.

- مزعج: اختر الأهداف التى من شأنها أن تخرجك من منطقة راحتك عندما تشرع فى القيام بالأمور التى ستضطر إلى القيام بها لتحقيق هذه الأهداف.

البقطة والخيالات ما الحقائق التى تجدها مدفونة هناك؟

■ لو كانت كل الوظائف تقدم الراتب ذاته ماذا كنت ستفعل؟

■ ما الذى يمنحك شعورا بطاقة لا تقهر؟

■ متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالسعادة الحقيقية؟

■ ما أشد ما تخشى سماعه من شخص تحبه؟

■ ما أكثر سؤال لا تحب أن يطرح عليك؟

الخطوة رقم ٥: تكبير أهدافك

اللق نظرة على كل هدف قمت بتدوينه وضع مقياسا رقميا أمام كل واحد منها إذا كان باستطاعتك ذلك.

ما الرقم الجيد الذى تصبو إليه؟ قد يكون لديك هدف خاص بالراتب، تعبر عنه بالدخل السنوى بالجنيهات.

أوربما لديك هدف خاص بنمط حياتك، وترغب فى أن تكون قادرا على أخذ إجازات تمضيها خارج البلاد مجموعها خمسة أسابيع فى كل عام. وقد يكون هدفك هو الحصول على منزل جميل، يحدد بمقياس يتدرج من ١ (كوخ) الى ١٠٠ (قصر)، فأين يقع منزلك على هذا المقياس؟

أمن الممكن أن يكون عند ٦٠ عندما تنتهى من هذا قم

آفاق تفكيرك، وكلما كانت الأسئلة أكثر عفوية وغير عادية ومزعجة زادت قدرتها على تفتيح عقلك لرؤية احتمالات جديدة ومساعدتك على تحرير الأحلام المكبوتة فى إدراكك الواعى. بعض الأسئلة قد يكون لها هذا النوع من التأثير من حلم إلى آخر وقد أسميها بـ«الأسئلة القاتلة» وإليك بعضا من أسئلتى المفضلة:

■ ما الذى ستهدف إليه إذا لم يكن لديك ما تخسره؟

■ لو علمت بأنه لم يتبق فى عمرك سوى عام واحد فماذا ستفعل؟

■ ما الذى تخشاه حقا؟

ما الذى كنت تحلم بالوصول إليه الآن حينما كنت فى السادسة عشرة من عمرك؟

■ من الذين تنظر لهم بنظرة حسد شديدة لما وصلوا إليه وتفكر فى نفسك قاتلا إنه «كان باستطاعتى الوصول إلى ما هم عليه»؟

■ ما أكبر كذبة كنت تخبر نفسك والآخرين بها؟

■ لو علمت أنك لن تفشل فما الذى كنت ستهدف إليه؟

■ ماذا هناك أيضا فيما وراء أولوياتك الحالية؟

■ عندما تستغرق فى أحلام





٢- اكتب الآن كيف ستعلم يقينا أنك قد حققت هدفك. امنح نفسك معيارا واضحا للانتهاء من كل هدف، كأن تقول «عندما يتحقق هدفى سأعلم بهذا الآن..».

٣- قم بإعداد خطة وبيّن فيها: - ما الخطوات التى ستأخذها فى طريقك؟

- ما المهارات والمعارف التى تحتاج إلى اكتسابها؟

- من الأشخاص الذين باستطاعتهم مساعدتك؟

- ما المصادر (كالأشياء، والمعدات، والمال) التى تحتاج إليها؟

- ما المعالم الموجودة فى طريقك؟

٤- فى النهاية، أعلن عن أهدافك. أخبر الناس بها، ولا تختبر شخصا واحدا فقط وتخبره بكل شيء، بل أخبر أشخاصا مختلفين عن مختلف أهدافك. وكلما شاركت أهدافك مع الآخرين، قوّ التزامك نحوها، وإذا شعرت بأنه ليس من المناسب إطلاع أحد على هذه الأهداف، فقم بكتابتها ووضعها فى مظهروف عليه عنوان مسكنك، ودوّن عليه تاريخ الانتهاء من الهدف، وأرسله إلى نفسك.

وعندما يصلك هذا الخطاب، ضعه بعناية فى أحد الأدراج، بحيث يكون مهيئا لك لفتحه فى التاريخ المدوّن على المظهروف.

عملية اتخاذ القرار

كيف تتخذ قراراتك؟ هل تفكر أحيانا فى كل الخيارات بتمعن، وتوازن بين المزايا والعيوب؟ هل تحب أن تختبر خياراتك من خلال تجربتها؟ هل تتردد بشأن قراراتك بسبب مشاعرك وعواطفك، أم أنك ثابت وتتبع أسلوبا تحليليا فى اتخاذها؟ هل تعلم أحيانا بما ستقرره على الفور، أم تحتاج فى بعض الأحيان إلى التفكير فى قرارك فترة طويلة؟ هل تحتاج أحيانا إلى مناقشة قرارك مع أناس آخرين والحصول على وجهات نظر مختلفة قبل أن تتخذ قرارك فى النهاية؟

يحدث)، فسوف تكون قادرا على إصلاحها وتعديل مسارك.

بالطبع قد يتبين لك خطأ بعض الخيارات، فإذا كان أحد خياراتك كذلك، فلتعرض عنه وتعد التفكير فيه. ونحن غالبا ما نتعلم من أخطائنا أكثر مما نتعلم من نجاحاتنا، لذا اتخذ خيارا جديدا، وعندما تتاح لك الفرصة، تأمل السبب الذى جعل من خيارك الأول خيارا غير صحيح.

وستصبح أكثر سعادة وثقة بنفسك عندما تتعلم الاستكفاء بسهولة أكبر: أى قبول ما هو «جيد بدرجة كافية» والتقدم نحوه دون ندم، ومن أهم الوسائل التى تساعدك على هذا تجنب أى إغراءات لمقارنة نفسك بالآخرين. فما يقودنا غالبا إلى اتباع استراتيجية الحد الأقصى ليس شعورنا بأننا لم نحصل على ما نريده أو نحتاج إليه، بل قلقنا من أن يكون لدى جيراننا من الذى نريده أكثر مما لدينا منه. وما الذى يهمنى فيما يملكه جارى؟ فإذا كنت قد حصلت على ما أريد، فمن المفترض أن يشعرنى هذا الأمر بسعادة غامرة.

فى العيوب الأساسية لكل واحد منها.

٥- قم بتقدير قيمة كل خيار استنادا إلى أهدافك ومعاييرك.

٦- ما شعورك حيال نتائج تقييمك للخيارات؟

٧- اعتنق خيارا واحدا بصورة تامة: قل «نعم» لهذا الخيار، وألق بقية الخيارات فى سلة «لا».

بعد أن تختار مسارك، ركز عليه بصورة تامة، وتول المسؤولية كاملة عن قرارك، واعلم أنه إذا لم تسر الأمور على نحو مثالى (وهو الأمر الذى غالبا ما

مهارات اتخاذ القرار:

١- حدّد ما سوف يبدو عليه النجاح بالنسبة لك، وضع أهدافا لما تريده أو حدّد معايير لـ «الجودة الكافية» أو «الإنجاز».

٢- تقبل فكرة أنه ربما يكون هناك العديد من «الخيارات الصحيحة» التى تلبي حاجتك.

٣- دوّن قائمة مختصرة بالخيارات التى تبدو قادرة على تلبية حاجتك على النحو الأفضل.

٤- فكّر فى كل خيار من الخيارات، وابحث عن المنافع الأساسية لكل منها، وفكر أيضا

