

نُورُ الأهداف

كيف تضع أهدافا وتحققها؟!

وعن علمه ماذا عمل به وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه «ومرة أخرى أيضا أقول بأن الجزء المقصود هنا هو عبارة: «عن عمره فيما أفناه» ولا يخفى على الواحد منا حقيقة أن أعمارنا ما هي إلا مجموع أيامنا وأوقانتنا.

مرة أخرى يتمثل هذا الحديث أمام ناظرَيّ، فقد روى ابنُ حبان والترمذي في جامعِهِ أنَّ رسولَ الله، صلى الله عليه وسلم، قال: «لا تزولُ قدما عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعٍ عن عُمره فيما أفناه وعن جسده فيما أبلاه

إعداد:

طه عبد الباقي الطوخي
كاتب ومترجم من مصر

في المائة الباقون من مجموعة ١٩٥٣ فقد كانوا في قبضة أولئك الثلاثة بالمائة.

عملية «وضع أهداف»

عملية «وضع أهداف» هي عملية رابعة بكل المقاييس. إن مجرد وضعك لأهداف، يجعل عقلك يركز فيها، كما أنه ينظم طاقاتك ويخلق لها قنوات تسير فيها، بالإضافة إلى أنه يعطي لحياتك معنى، ويساهم في تشكيل المستقبل في مخيلتك بشكل ما. عندما تلتزم بتحقيق هدف محدد، يزودك هذا الالتزام بحوافز تساعدك في الاستمرار. صدقتي، عزيزي القارئ، إن تجارب كثيرة أثبتت ما أقول، ويصبح من السهولة بمكان أن تضع مزيدا من الأهداف وأن تحققها. وأنت بذلك تنمى في نفسك عادة النجاح. فالنجاح عادة متجددة.

ويمكن الجمال الذي تنطوي عليه عملية وضع أهداف في أنك تستطيع أن تطبقها في كل نواحي الحياة. وإذا عرفت كيف تضع أهدافا واقعية وتحققها، فمن المقدَّر لك إن شاء الله أن تنجح. يمتلئ أي مجال عمل أو حتى حياتنا عموما تمتلئ بالعديد من الفرص لوضع أهداف. فعلى المستوى الشخصي مثلا قد يفكر المرء في حاجته لتحسين صحته، وعند استشارة طبيبه بوصيه هذا بتخفيف وزنه، فيكون عليه وضع هدف له مثلا بتقليل وزنه بمقدار خمسة كيلوجرامات خلال ستة



جيتس

أجواب على هذه الأسئلة بالإيجاب ثلاثة بالمائة فقط من الخريجين. وبعد عشرين عاما أي في العام ١٩٧٣، خضع الأشخاص الذين استمروا في المجال من تلك المجموعة لدراسة أخرى أوضحت أن الثلاثة بالمائة الذين قالوا نعم في الاستبيان الأول كانوا أكثر سعادة ونجاحا في حياتهم العملية والعائلية، كما أنهم كانوا أكثر صحة. أما السبعة وتسعون

الله تعالى لنا) وأيامنا وأعمارنا وتكريسها لما يفيدنا ومن حولنا وبالتالي المجتمع والوطن بأسره. في العام ١٩٥٣، تم إجراء دراسة على خريجي ذلك العام في جامعة يال Yale University. وفيها، تضمّن موضوع الأهداف ثلاثة من الأسئلة الموجهة للطلاب:

- (١) «هل وضعت لك أهدافا؟»
- (٢) «هل كتبتها؟»
- (٣) «هل لديك خطة لتحقيقها؟»



* بنيامين مايلز (١٨٩٤-١٩٨٤) كان وزيرا أمريكيا أسود، ومعلّم وعالم اجتماع، وناشط اجتماعي، كما شغل منصب رئيس كلية مورهاوس بأطلانطا، جورجيا في الفترة من ١٩٤٠ إلى ١٩٦٧. كان بنيامين مايلز أيضا مرشدا وناصحا وداعما قويا لمارتن لوثر كينج، كما كان أحد أكبر المناهضين للتمييز العنصري قبل نشوء حركة الحقوق المدنية بالولايات المتحدة. قال ذات يوم ما معناه: «علينا أن نؤمن بأن مأساة الحياة الكبرى لا تكمن في عدم تحقيقنا ما نهدف إليه، لكنها تتمثل وبقوة في عدم وجود أهداف ينبغي علينا تحقيقها»، وهو القائل أيضا بأنه: «لا يشيننا أن نعجز عن الوصول إلى النجوم بل أن تختفي هذه من سمائنا». وأن: «الخطيئة ليست في الإخفاق بل في ضعف الطموح».

* بيل جيتس، المولود في سياتل، واشنطن ١٩٥٥، قطب الأعمال الأمريكي، والمستثمر، والمبرمج، والمخترع، ورجل الخير عالمي الشهرة، ومؤسس شركة مايكروسوفت الفنية عن التعريف، قال ذات يوم ما معناه: «كانت عندي أحلام كثيرة في طفولتي، وأعتقد أن هذا بفضل الفرص الكثيرة التي أتحت لي للقراءة».

ونحن عندما نقرأ السير الذاتية لأكثر الناس نجاحا، سوف نعلم منها أن أولئك كانوا أناسا وضعوا لأنفسهم أهدافا. إن القدرة على وضع أهداف واقعية وتحقيقها هي مفتاح النجاح في أي مسعى في الحياة. وهو ما يمكننا في الواقع من إثناء حياتنا هبة

مقابلات عديدة لرياضيين حققوا أرقاماً عالية على مستوى البطولات الرياضية العالمية، وجدهم جميعاً يشتركون في سمة هامة جداً وهى تصوّرهم لأنفسهم ناجحين. لقد ساعدتهم هذا التصور فى خلق بروفة نفسية لحدوث أشياء حقيقية.

فعندما سأل أحد أولئك الأبطال الرياضيين العالميين أثناء مقابلة معه على الهواء كيف تم له تحقيق ذلك الإنجاز العالمى فى العام ٢٠٠٨، قاطعه على الفور: «سيدى، أنا لم أحقق هذا الرقم الآن، لقد حققته فى العام ٢٠٠٢» ماذا فقاطعه المذيع: لا مؤاخذه .. ماذا قلت؟ فأجابته: «سيدى، أنت على حق، فنيا وعمليا وواقعيًا حققت هذا الرقم هذا العام، ولكن الحقيقة أننى حققت داخل نفسى قبل ذلك بست سنوات عندما خسرت بطولة العالم عام ٢٠٠٢، واستطرد قائلاً: «الرقم الذى حققته حدث عام ٢٠٠٨ أمام العالم ليكون شاهداً على الإنجاز .. ولكن البطولة بدأت فى التحقق داخل نفسى عام ٢٠٠٢». فمنذ اللحظة التى خسر فيها بطولة العالم فى العام ٢٠٠٢، بدأ بينه وبين نفسه عملية إعادة تكريس وإعادة إلزام نفسه لينال بطولة العالم حقاً وفعلًا.

لقد كان يتصوّر نفسه كل يوم .. كل يوم .. كل يوم .. كمنصر، واستمرت عملية التصوّر اليومية هذه لست سنوات. كان يرى نفسه واقفاً على منصة الشرف، تحت علم بلاده، مستمعاً للنشيد، وميدالية البطولة معلقة فى رقبته، كان يرى نفسه يجوب الملعب بالاستاد الرياضى ملوحاً بيديه عاليًا محيياً الجماهير. لقد تصوّر النصر وتحقق له ما تصوّره.

ثالثاً: إلى جانب التأكيد والتصور يأتي تعزيز الصورة:

وهو ما يمكن المرء من التركيز على الهدف. لقد قام ذلك البطل الرياضى العالمى بأخذ صورة (أثناء التكريم) لكل من فاز بالبطولة (واقفين على منصة الشرف، تحت أعلام بلادهم، ومن أعناقهم تتدلى ميداليات البطولة) فى ذلك العام ٢٠٠٢ وفى كل عام تلاه، وقام باستبدال صورته بتلك الصور جميعها. قام بقطع صورة الفائز ولصق مكانها صورته هو، ولست سنوات تالية، كان يحقّ يومياً .. يومياً .. يومياً



لويزا ماي ألكوت

نساء صغيرات

أستطيع أن أخلق يومياً فرصاً جيدة وعادلة لى ولعملائي، أو: «أنا شخص منظم جداً وكفؤ، ويؤدى تمتعى بتلك الصفات إلى إنتاجية أكبر». ويتكرر هذه الإقرارات بينك وبين نفسك أثناء النهار وقطع من الليل، يمكنك استيعاب ما تحتويه من رسائل إيجابية، ويمكنك ذلك بالتالى من أن تبدأ برمجة عقلك الباطن للنجاح.

قم بتدوين تأكيداتك تلك فى كراسة مفهسة، وقرأها على نفسك على الأقل ٢٥ - ٥٠ مرة يومياً. كما يمكنك أن تعلقها/ تلصقها على الحائط أو فى أماكن أخرى استراتيجية، مثل باطن غطاء حقيبة أوراقك، أو على مكتبك، أو على تابلوه سيارتك، أو حتى على مرآة الحمام إذا أمكنك، إلخ. والمراد أن تكون أمامك دائماً ولا تغيب عن ناظريك فى جميع الأوقات فى هذا العالم كثير الانشغال. قد تبدو هذه الإجراءات غريبة أو مبالغاً فيها، ولكننا يجب أن نعرف جميعاً كيف يعمل العقل الباطن للإنسان.

ثانياً: التصوّر:

الآن، دعنا نلقى نظرة على الخطوة التالية فى عملية برمجة منظومة معتقداتك. التصوّر هو ممارسة رؤية نفسية لذاتك التى حققت ما وضعته من أهداف، ونتائج العمل عليها.

ويصرح أحد مذييعى الراديو والتلفزيون بأنه بعد أن أنجز

هذا النحو يساعد كثيراً على طريق نجاحك فى العمل وفى الحياة كلها.

عليك أن تتوقف عن اعتقادك بأن كل شيء سيكون على ما يرام لأنك شخص طيب ولا تؤذى أحداً. أنت شخص طيب، هذا صحيح، ولا تؤذى أحداً، هذا أيضاً صحيح، لكن الحياة لا تكافئ إلا من يبذل الجهد ويعمل. ويتطلب أى عمل أو بذل جهد تخطيط الشخص لعمله ووضع أهداف له. فالتركيز على ما تعمله الآن فقط ليس كافياً. ومن المهم دائماً أن نعرف كيف ندير أوقاقتنا ونرسى أهدافنا .. أهدافاً قصيرة المدى وأخرى علينا تحقيقها فى الأجل الطويل حتى يكون أمامنا دائماً ما نسعى إليه للاحقة التقدم من حولنا.

ولكى نتجح هنا، يحتاج المرء منا إلى أن يعرف كيف يضع أهدافاً له ويحققها. ويطلق أحد الخبراء على هذه الجزئية: «برمجة منظومة المعتقدات». تتكون هذه المنظومة من عدة خطوات: التأكيد، التصوّر، تعزيز الصورة، ونظام الدعم.

أولاً: التأكيد، أو (التحدث إلى النفس):

هذه خطوة بسيطة وقصيرة جداً، وهى تتمثل فى إقرارات إيجابية منك تؤكد بها لنفسك أنك تريد وترغب فى أن يصبح ذلك الهدف حقيقة واقعة. وخذ الأتى كمثال على هذه الإقرارات: «أنا رجل أعمال ناجح ومحترف

أشهر .. وهكذا .. فى أى مجال آخر ومنها مختلف مجالات الأعمال. ويساعدك حفظ سجل لما تقوم به كثيراً فى تسهيل وضع أهداف وقياس مدى نجاحك فى تحقيقها. وسواء كنت تحاول مساعدة زوجتك فى رسالتها الجامعية أو منع الهدر فى استهلاك الكهرباء بمنزلك أو تخفيض عدد شكاوى العملاء فى شركتك، يمكنك وضع هدف، اكتبه، وقم يومياً .. بقياس درجة تقدمك فى الوصول إليه وتحقيقه.

لا يوجد أسوأ من حضورك للعمل كل يوم دون أن يكون لديك رؤية واضحة عما تريد إنجازه. إذا سمحت لنفسك ببساطة أن تتقاد لما يحدث من حولك من أحداث جارية، وأن يكون كل ما تقوم به هو مجرد ردود أفعال، فأنت بذلك تدعم انخفاض جودة أدائك للعمل مما يضع شركتك فيما لا يرغب فيه أحد. أما عند وضعك أهدافاً والعمل على تحقيقها فأنت بذلك تضع نفسك على الطريق الصحيح للارتقاء بحياتك لتحقيق إمكاناتك الواعدة.

خُطّط لعملك. حاول. فكّر فيما تريد إنجازه من أعمال، ثم ضع بعض الأهداف. اكتبها، عمل يومياً. على تحقيقها، وسجّل نقاط تقدمك فى ذلك. لا تدع شيئاً يثبط من عزيمتك، وخاصة إذا حدث ولم تجر الأمور فى يوم ما كما تريد، لا تهتم لذلك، ولكن حافظ فقط على استمرارك فى التركيز على الهدف النهائي. وخلال ستة أشهر أو ربما سنة، أو فى أى وقت تتوقف فيه (لفترة) عن تسجيل تقدمك، سوف تدهش كثيراً وربما تتفاجأ عندما ترى حجم ما أنجزته.

كيف تضع أهدافاً وتحققها؟

* **لويزا ماي ألكوت (١٨٣٢-١٨٨٨)**، روائية أمريكية مشهورة بروايتها «نساء صغيرات Little Women»، وتوابعها: «رجال صغار»، و«أولاد جو»، قالت ذات يوم ما معناها: «تطلعاتى هناك .. بعيداً .. فى الشمس المشرقة .. ربما لن أستطيع تحقيقها، لكنى أستطيع أن أبحث عنها .. وأنظر إلى جمالها .. أستطيع أن أؤمن بها .. وأن أحاول معرفة الطريق إليها».

تخيل مثلاً أين يجب أن تكون خلال خمس سنوات أو عشر أو حتى عشرين عاماً. فالتفكير على

.. فى تلك الصور التى تمثله (هو) فى موقف الفائز المنتصر. يا له من مثال لأقوى محفز. لقد ساعده هذا الحافز كثيرا فى تقوية إرادته.

فى أى دورة تدريبية من دورات أو ورش عمل التنمية البشرية تجد المدرب أحيانا يطلب من المشاركين وضع ملصقات تصوّر أهدافهم أو إنجازاتهم. وتجد أن تلك الملصقات قد احتوت على صور لبيوت يحلمون بها، أو سيارة جديدة، أو مناظر طبيعية تمثل قيامهم بعطلة فى أماكن بعيدة، كما يمكن أن تحتوى أيضا على شعار لشركة بهدف الشخص لتكوينها، أو كلمات تعزز أنماط حياتهم أو مفاهيمهم الخاصة للأعمال مثل: روح الفريق .. المثابرة .. الابتكار.

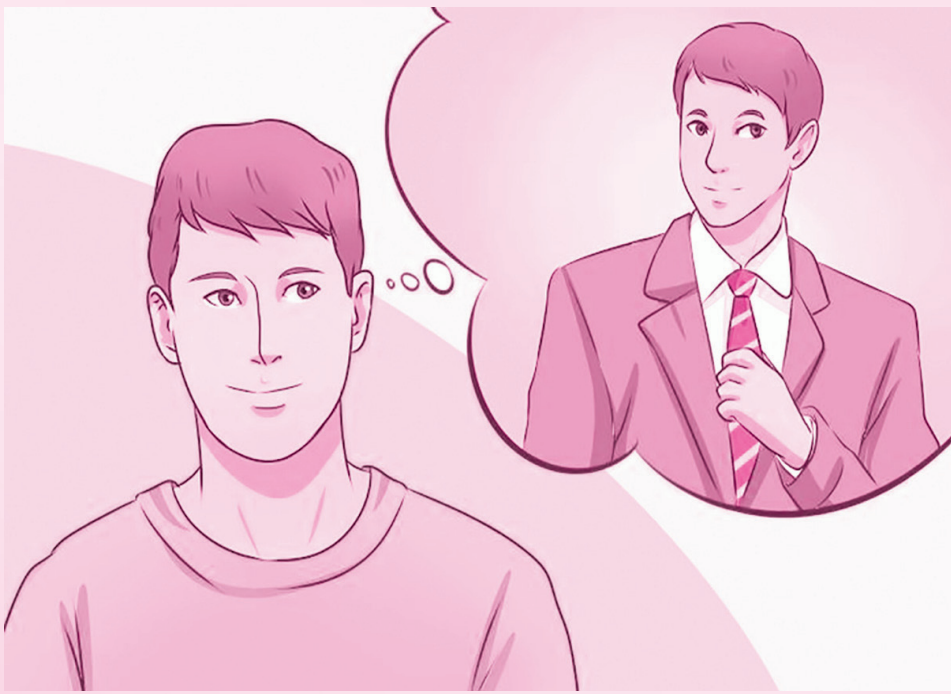
رابعاً: نظام الدعم:

وأخيراً تأتى الخطوة الرابعة فى عملية برمجة منظومة المعتقدات، فأنت محتاج هنا لوضع نظامك الخاص للدعم والمساندة. ويمكن أن يأتى هذا الدعم من الزوج/ الزوجة، أو الأب/ الأم، أو أخ/ أخت، أو حتى من أبنائك الصغار، أو شخص آخر ذى مكانة خاصة عندك، كجار أو صديق مقرب أو أحد زملاء العمل أو قريب لك. ومن فضلك، ابق بعيداً جداً عن أولئك المتشبهين المتشبهين الشكاكين دائماً، المنتقدين الراضين الكئيبين. بعض الناس هوايتهم إحباط الآخرين، فلتكن هوايتك إغلاق أذنيك عندما يتكلمون

ولنظام الدعم أهمية كبيرة، وخصوصاً عندما يتحمس الداعم نفس حماسة المعني، فقد حدث أن تمكن الزوج أخيراً من القيام برحلة صيد فى أعالي البحار طالما كان يحلم بها .. وعندما تم إخبار زوجته بتعرض سفينته لبعض ظروف غير مواتية وأنه تم الاتصال بخفر السواحل لإرسال طائرة إنقاذ عمودية له كان أول سؤال لها: هل كان فى رحلة الذهاب أم العودة؟

بعض اعتبارات هامة يمكن أخذها فى الاعتبار عند وضع الأهداف:

يقول كثير من الناجحين إن تحديد أهداف كان هو مفتاح نجاحهم. وأن قيامهم بتحديد أهدافهم قد سمح لهم بتركيز طاقاتهم وتقسيم مهامهم الكبيرة إلى شرائح يسهل العمل عليها، وبذلك أمكن لهم اتخاذ الخطوات الضرورية لإنجاز ما يهدفون لتحقيقه. إن النجاح فى تحديد أهداف ليس أمراً بسيطاً.



أخرى هامة ولها الأولوية فى عملك. فمثلاً: إذا كان هدفك تنظيف سطح مكتبك من أوراق العمل بنهاية كل يوم، فربما تجد نفسك تركز على ذلك العمل قرب انصرافك لدرجة أنك لا تعطى الانتباه الكافى للمراجعين آخر النهار وتسرع فى إنهاء التعامل معهم بما لا يليق.

أخيراً وليس آخراً، يسعدنى أن أضيف إلى ما سبق أن الواقعية فى تحديد الهدف شىء هام جداً. فكل الأعمال العظيمة تبدأ بحلم، ثم هدف، ثم عمل، والتحدى بالواقعية فى تحديد الهدف هوشىء محمود، ولعلى أستحضر هنا قول المصرى العبقري، حائز نوبل فى الآداب (١٩٨٨): «لو كنا نقتصد فى أخلاقنا أو كنا نستلهم الواقع فى خلق هذه الأحلام لما ذقتنا طعم الأسف أو الخيبة».

ومن فضلك عزيزى القارئ، اسمح لى أن أكرر ثانية، أن التحلى بالواقعية هو المفتاح هنا. تحديد الهدف مهم للإنجاز، لكنه يجب ألا يصير كالغمامة التى تحجب الرؤية. ويساعدك فى ذلك كثيراً قيامك بالتقييم الذاتى المنتظم. إذا شعرت أن تركيزك على تحقيق هدفك يجمع بك بعيداً اطلب مساعدة الأصدقاء المقربين أو زملاء العمل. ونحن نرى ونصادف كل يوم كثيراً من المأسى حتى فى الزواج حين تطفى الحماسة لتحقيق الهدف على أهمية وقيمة الحياة العائلية.

يعرف أنه إذا قاد سيارته بتهور وخالف محددات السرعة (على الطريق) لإنجاز الهدف، سيعرض هذا الإنجاز المأمول لخطر عدم التحقق، لذا فعليه أن يعدل هدفه فى ضوء هذا الواقع. ومثال آخر، يمكننا أن نتذكر كثيراً من متسلقى الجبال الذين فقدوا حياتهم فى محاولات تسلق قاموا بها فى أوقات طقس سيئ لأنهم لم يريدوا أن يعودوا أدرجهم بدون تحقيق الهدف. لذلك أقول، اعط نفسك الإذن بتعديل هدفك إذا جدت عليك ظروف تحتتم ذلك.

تجنب الوقوع تحت ضغوط ساحقة:

يمكن لأى واحد منا أن يحدد أهدافاً كثيرة، أو أن يضع أهدافاً غير واقعية، لكنك بذلك ربما تضع نفسك وحياتك تحت ضغوط لا قبل لك بها. إذا كان عندك هدف لاستكمال مشروع ما فى وقت محدد، خطط بواقعية لما يمكنك وضعه فى جدولك الزمنى، وأضف بعض الوقت لمواجهة أى أشياء حتمية قد تحدث فجأة وبطريقة غير متوقعة، وقم حينئذ بتحديد موعد نهائى على الجدول الزمنى المعدل.

احذر ميلك لتركيز غير عادى:

نتيجة للحماس الزائد، ربما تجد نفسك تميل للتركيز الشديد على إنجاز المهمة لدرجة أنك تهمل الانتباه لشئون أسرته أو أصدقائك، أو زملاء العمل أو أشياء

إنها عملية طويلة تحتاج انتباهها كبيراً حتى تتسم تلك الأهداف بشائية (التحدى والواقعية) فى آن. ومرة أخرى، فى أى دورة تدريبية قد تحضرها عن «التخطيط الاستراتيجي» الذى يشمل الطريقة الصحيحة لوضع الأهداف سوف تسمع سؤالاً يتردد: «هل هناك أى مخاطر فى عملية تحديد الأهداف؟» وهنا، يسعدنى، عزيزى القارئ، أن أذكر بعض الاعتبارات التى أرى أن تنظر إليها بعناية عند وضع أهداف أى خطة:

حدد سقفاً للأداء:

إذا وضعت هدفاً بسيطاً، سوف تنجزه بسهولة، وهكذا لن تتمكن أبداً من تحديد مستوى أدائك أو تقييم قدراتك وإمكاناتك الحقيقية، وإلى أى مدى يمكنك الذهاب. والطريق لتجنب هذا المطب، هو أن تعطى نفسك إذا برفع مستوى هدفك إذا أنجزته قبل الوقت المتوقع لإنجازه. فمثلاً، إذا كان الهدف الذى وضعته إنقاص وزنك بمقدار خمسة كيلوجرامات خلال ستة أشهر، لكنك حققت هذا الهدف قبل مرور خمسة أشهر فقط، فلا شىء يمنعك من رفع سقف هدفك ليكون ستة كيلوجرامات خلال الستة أشهر (طبعاً إذا احتجت لذلك).

قم بمخاطر محسوبة:

ويشكل هذا العمل عكس النقطة السابقة. فمثلاً يهدف سائق شاحنة إلى القيام بتسليمات أسرع، لكنه