

كيف تحقق أهدافك؟

يجب أن تتجس في الدور الأول. يجب أن تنهى كل المقررات المطلوبة. يجب أن تتجس في الامتحانات... إلخ.

إذا لم تكن تعرف عن هدفك ما يكفى لتقسيمه؛ فابحث فيه حتى يمكنك تحديد الأهداف الفرعية القابلة للتنفيذ.

٤- حدد جدولاً زمنياً.

بعد أن تنتهى من تحديد الأهداف الفرعية، رتبها فى جدول زمنى معقول حسبما ينتظر أن يستغرق كل منها من الوقت.

يفيد الجدول الزمنى فى وضعك موضع المسؤولية أمام نفسك ومحافظة على تركيزك؛ إذ يضيف عامل الوقت فى إنجاز المهام.

تذكر أن عدم إنهاء المهمة الفرعية فى الوقت المحدد لا يعنى الفشل؛ بل إن عليك مراجعة جدولك والعودة إلى المسار.

٥- خطط للتعامل مع العقاقيل.

تحقيق الأهداف الأصعب يعنى عادة تخطى الكثير من العقبات والتحديات. خذ بعض الوقت للتفكير فيما يمكن أن يقف بينك وبين هدفك.

عندما تكون عندك فكرة عما يمكن أن تواجهه من عقبات؛ فسيسهل عليك التخطيط لتجاوزها.

على سبيل المثال، إذا كنت تتدرب لركض الماراثون؛ فمادما يمكن أن يحدث ليعيق طريقك؟ يمكن أن تصاب خلال التمرين. أو أن يحدث فى حياتك الشخصية أو المهنية ما يمنعك من التدرب لفترة. مادما تفعل إذا حدث شيء من هذا؟

أحياناً ما تكون أجدر الأهداف بالتحقيق أكثرها صعوبة، وقد تحتاج الإنجازات العظيمة إلى قدر هائل من الوقت والمجهود؛ فيسهل الإحباط والتنازل عنها. إذا كان هناك مهمة عظيمة تريد تحقيقها، فقد تحار فى تحديد نقطة البداية، أو قد تبدأ بالفعل، لكنك تعاني فى إيجاد العزيمة اللازمة للمضى قدماً. أياً ما كان، تستطيع ببعض التخطيط المدروس والتطبع بعادات جديدة أن تصل إلى أكثر أهدافك صعوبة.

حدد خطة العمل

١- قيّم مدى التزامك

قبل أن تبدأ العمل على هدف صعب، من المهم أن تسأل نفسك عن مدى استعدادك للمضى فيه للنهاية. هذا الالتزام جزء مهم من أسباب نجاح الهدف.

قد تنظر إلى هذا الالتزام على أنه عقد أو تعهد أمام نفسك وأهدافك.

إذا لم تكن مستعداً للالتزام بهدف صعب؛ فسيقول كثيراً احتمال النجاح فيه. فى تلك الحالة، أعد النظر فى هذا الهدف.

٢- تأكد من أن هدفك محدد وقابل للقياس.

أدعى الأهداف للإنجاز أكثرها تحديداً، والواضح منها الذى تعرف متى تقول إنه تحقق. الأهداف الضبابية أصعب فى التحقيق، لأنك لا تعرف ما الذى ينبغى فعله ولا متى تتحقق.

قد يكون السبب فى عدم تحقيق هدفك الأصعب أنك لم تحدد ما هو بوضوح كافٍ.

مثلاً، قد تريد أن «تصبح إنساناً أفضل»،

لكن هذا على الأرجح مستحيل التحقيق؛ فهو شديد الغموض، ومهما كنت صالحاً؛ فهناك ما هو أفضل. الأنسب هنا أن تفكر فى الأمور التى تميز الشخص الصالح. ما الشيء المحدد الذى يمكنك فعله كي تكون «أفضل»؟ أن تصل رحمك باستمرار؟ أن تتطوع لأعمال الخير ١٠ ساعات كل شهر؟ أن تقوم بجزء أكبر من مهام المنزل؟ كن محدداً قدر الإمكان.

٣- قسم الهدف لأهداف فرعية.

الخطوة التالية هى تقسيم التحدى إلى أجزاء أصغر، كما ينبغى أن تكون هى الأخرى ملموسة وقابلة للقياس.

يسمح هذا التقسيم لك بإنشاء خطة بخطوات واضحة فى سبيل تحقيق الهدف الكبير.

كذلك، يمكنك هذا من متابعة التقدم الذى تحرزه؛ فتحافظ على همتك.

على سبيل المثال، إذا كان هدفك الحصول على الدكتوراه فى الفيزياء؛ ففكر فيما عليك فعله لتحقيق ذلك. يجب أن تقدم فى كليات ومعاهد الدراسات العليا، ويجب أن تقبل.

اشتر زوجا جديدا من الأحذية (كمثال على الأول)، أو تجاوز عن كنس المنزل لهذا اليوم (كمثال عن الثاني) لتكافئ نفسك على التقدم. هذه المكافآت الصغيرة تعينك على الماضي؛ فهي تربط في ذهنك بين ما تحب وبين العمل على هدفك.

● التعزيز أكثر فاعلية بكثير من العقاب على الفشل.

أحيانا لا يكفي أى قدر من التعزيز للتحفيز. قد تكون مريضاً أو مرهقاً أو تعرضت لموقف سيئ. إذا لم يمكنك الالتزام بالجدول؛ فحاول أن تجد طريقة أخرى للاستعانة على إحراز تقدم.

مثلا، إذا لم تقو على إجبار نفسك على فتح كتاب الفيزياء والاستذكار من أجل الامتحان؛ فجزّب مهمة أقل إرهاقاً على العقل، مثل أن ترتب ملاحظاتك، أو تعدّ جدولاً للمذاكرة أو أن تشاهد برنامجاً وثائقياً مرتبطاً بالموضوع. بهذه الطريقة ستجد أنك تحرز بعض التقدم حتى حين لا تجد في نفسك دافعا للمضي.

٦- تابع تقدمك. من أفضل الطرق لكى تبقى همتك عالية أن تتابع تقدمك باستمرار. استعمل تطبيقاً على الهاتف، أو مفكرة صغيرة أو تقويماً؛ ودوّن ما قمت به والأهداف الفرعية التى انتهيت منها. إذا أحسست بأنك لا تفضى قدماً، فانظر فيما كتبته. ستجد أنك قد أنجزت الكثير بما قد يعزز من دافعك النفسي. كذلك، سيجعلك هذا مسؤولاً أمام نفسك فى تنفيذ الخطة الموضوعية.

قد يصيبك الشعور بالتوتر والقلق عند العمل على الأهداف شديدة الصعوبة. يمكنك مقاومة هذا بتسجيل تقدمك فى مفكرتك. اكتب فيها ما قمت به وكذلك ما تحس به تجاه الأمر؛ فهذا التنفيس عن المشاعر يخفف من التوتر ويساعد على التركيز على المهمة المطلوبة.

أفكار مفيدة

● دوّن بدقة الأسباب التى من أجلها تريد تحقيق هذا الهدف. استوعب هذه الأهداف، واكتب منها قدر ما تستطيع. عد لهذه القائمة كلما فترت همتك.

● ضع عوامل التحفيز فى البيئة المحيطة بك. إذا كنت تريد تحسين لياقتك البدنية من أجل الماراثون؛ فضع ملصقاً يحفزك فى حجرك أو على الثلاجة، إلخ.

● اقرأ ما من شأنه أن يساعدك على تحقيق أهدافك. فاعلم بما تريده بسهل عليك تففيده. ● جهّز مفكرة أو تقويماً ودوّن فيه الأهداف اليومية الصغيرة؛ فهذه عادة مفيدة فى إنماء الإحساس بالمسؤولية والحفاظ عليه.

تحذيرات:

احرص على أن يكون هدفك ممكناً؛ فلن يأتى من وراء السعى وراء المستحيل سوى الفشل والإحباط.

هذا يزيد من همتك لأنه يريك منافع تحقيق هدفك.

عندما تفعل ذلك، جزّب أن تعصف ذهنك كتابة فيما يخص تلك المنافع.

٣- اخلق البيئة المناسبة. تصبح الأهداف الصعبة أكثر سهولة إذا وفرت لنفسك بيئة تساعدك على التركيز عليها.

مثلا إذا كنت تحاول تأليف كتاب، ويزيد تركيزك فى الهدوء؛ فأغلق التلفزيون أو الراديو أو ما يمكن أن يخرجك من تركيزك. حاول توفير غرفة هادئة بعيدة عن ضوضاء الشارع وأعلم من حولك حتى لا يششتوا انتباهك بغير قصد.

أعط نفسك بمن يسعون مثلك لتحقيق أهدافهم، وتابعهم بانتظام؛ فهذا يزيدك مسؤولية، كما قد تتلقى منهم نصائح أو لمحات مفيدة؛ خاصة إذا تشابهت أهدافكم.

٤- خصّص الوقت الكافي. إذا أردت تحقيق هدف صعب؛ فخصّص له من الوقت الذى يحتاجه سواء كان ساعات أو أياماً أو سنين. لا يمكن التحايل على هذا الأمر واختصار الوقت عما يتطلبه الأمر.

أعدّ جدولك اليومي بحيث تخصص وقتاً ثابتاً للعمل على هدفك. إذا كنت تريد ركض سباق الماراثون، فعين ساعات محددة يومياً لتدرب فيها عليه.

بعد فترة، سيتحول العمل على الهدف إلى عادة. هذا يضمن تقدماً مستمراً، ويصير العمل على الهدف «كالأوتوماتيكي».

٥- حافظ على همتك (واستمر فى التقدم حتى بدونها).

قد يسهل فقدان الدافع النفسى والتسليم مع صعوبة التحدي. لتجنب ذلك، إليك الآتى:

استخدم التعزيز السلوكى reinforcement. كافئ نفسك (تعزيز إيجابي) أو اترك شيئاً لا تحب فعله (تعزيز سلبي، أى إبعاد المكروه وليس معناه العقاب) عند إنجاز الأهداف الفرعية.

هذه المطبات لا مفر منها، ولذلك، إذا أعددت خططاً للطوارئ؛ فسيسهل عليك أن تستعيد توازنك من جديد؛ فتستمر فى إحراز التقدم حتى مع العقبات.

لن تستطيع على الأرجح توقع كل عقبة ممكنة، لكن أعمال العقل فيها مقدماً له أن يزيد من ثقتك بنفسك إذا واجهت ما لم تحسب له.

اجعل هدفك حقيقة

١- غير نمط تفكيرك.

عامل مهم آخر من عوامل النجاح هو امتلاك العقلية المناسبة. من المهم أن تتذكر أنه برغم أن هناك أشياء لا تستطيع التحكم فيها؛ إلا أنك تستطيع تشكيل مستقبلك.

يؤمن الكثيرون بأن حياتهم هى ما «يحدث» لهم فقط دون تدخل منهم. هذا يعرف بـ«خارجية مصدر التحكم external locus of control». فى هذا التفكير، يلوم الشخص «الظروف» أو الآخرين إذا لم تسر الأمور كما يطمنون. هذه عقلية انهزامية. أحرص على أن يكون مصدر التحكم عندك داخلياً؛ أى أن ما تريد لن يتحقق دون أن تعمل عليه. عندما تمتلك هذه العقلية ستتحفز للمثابرة وراء هدفك الصعب.

انتبه لحديث النفس. إذا وجدت نفسك تقول لك «ليس بيدي شيء فى هذا الأمر» أو «هكذا حياتي»؛ فاسأل نفسك هل هذا حقيقي؟ قد تكون بالفعل أمام موقف صعب لم تتسبب فيه، لكن التفكير الصحيح هنا هو «كيف يمكنى تحسين الوضع» وليس الانهزام أمامه. تذكر دائماً أن لديك الخيار.

٢- استشرף أثر النجاح.

من الطرق الممتازة لتحفيز النفس أن تحاول تصور العائد الإيجابى للسعى وراء الهدف على حياتك. تخيل نفسك فى مراحل مختلفة من الطريق.

