

الفصل السابع

السمات الخمس للهدف النشط

يبدو أن كل كتاب أو معلم للتنمية يتحدث عن أهمية الأهداف؛ ولذلك يجب أن نوضح الغرض الحقيقي منها، أو من بأن الغرض من أهداف كل من العمل والصحة والعلاقات الإنسانية والمال والأسرة، هي أن تمدنا بثلاثة أشياء فقط، ألا وهي:

1- التركيز.

2- التوجيه.

3- الإصرار.

إن هذا هو كل ما تحتاجه، تذكر وقتًا في حياتك كنت تمتلك هذه الأشياء الثلاثة وتشعر بالتوازن بينهما، ربما عندما كنت تركز في الوصول إلى هدف في المبيعات أو إكمال مشروعًا كنت متحمسًا لأجله، وربما كنت تخطط لحفل زفاف، أو كنت تتدرب لسباق الماراثون، أو أي حدث رياضي آخر. كل مرة كنت متحمسًا لشيء وبالأخص إذا كنت ترتبط بموعد نهائي لتنتهي ما تقوم به، فقد كانت لديك درجة عالية من التركيز والتوجيه والإصرار، أليس كذلك؟

إذا كنت تستطيع تخيل هذا الوقت، فكيف كنت تشعر حينها؟ أعتقد أنك كنت سعيداً ونشطاً وربما تتحمس للنهوض من السرير، والبدء في الأمر كل يوم- أليس صحيحاً؟ حسناً، هل تعلم إنه إذا قمت بتنظيم أهدافك بالطريقة، التي سنقوم بها الآن سوف يمنحك هذا الطاقة نفسها والسعادة الآن؟. إن الأهداف لم تتواجد لتستخدمها كسلاح أو كنجمة تتمناها، بل إن الغرض منها هو منحك التركيز والتوجيه والإصرار.

لنقم بتجزئة هذه المفاهيم.

التركيز

لكي تعمل بشكل مثالي يجب أن تُركز، لماذا يعد هذا في غاية الأهمية؟ إليك بضعة أسباب.

التركيز يهدئ عقلك

إذا قضيت وقتاً بصحبة طفل منزعج، ربما تعرف أن أول ما يجب القيام به، وأن تتأكد إذا كان الطفل جائعاً أو مبتلاً أو متجئاً وإن لم يكن شيئاً من هذا، فإن الطفل في الغالب يشعر بالفرع، وعندما تعطي الطفل شيئاً ليركز فيه- مجموعة من المفاتيح أو لعبة أو حتى وجهك- شيئاً يلفت انتباههم، فهذا يهدئ عقلهم والشيء نفسه يحدث معك. إن عقلنا الباطن يمتلك سمات هذا الطفل نفسها، فعندما تكون لدينا صورة واضحة تركز عليها أو هدف نمضي اتجاهه تصبح عقولنا أكثر هدوءاً. إن معظم عقولنا عرضة لبعض العادات غير الصحية، مثل: التفكير الزائد عن اللازم والقلق وتخيل الأسوأ والاندفاعية في التفكير، ولكن عندما تقدم لعقلك وحياتك صورة واحدة لتركز عليها فسترى العجائب عن طاقتك وإنتاجيتك.

التركيز يعمل على تشغيل قانون الجذب

إن التركيز الذهني الواضح هو الذي يعمل على تفعيل عقلك الباطن؛ للبدء بالسعي وراء الأشياء التي تريدها، والخيار الرصيد هو أن تقوم بخدعة "الانجذاب السلبي" على نفسك.

كان صديقي دايني يعلم ابنته هانا كيف تقود الدراجة دون عجالات التدريب وكانت تبدأ أن تفهم الأمر، فركض دايف إلى أن أصبح أمامها وقال: "أدائك رائع والآن لا تركض باتجاه عمود الهاتف!" وكما تعرف أن الدراجة تسير قدمًا إلى حيث تنظر، أليس كذلك؟ لذا فبالطبع عندما قال لها دايف ألا تذهب إلى هناك، فإن هذا ما نظرت إليه وركضت مباشرة ناحية الحائل.

قاموا بتكرار الأمر إلى حين قام دايف بتغيير بسيط، فعندما ركض إلى الطريق قال: "رائع يا هانا والآن قودي الدراجة باتجاهي!" ولم تجد هانا أي صعوبة في القيام بهذا على الإطلاق.

إن الهدف الأساسي مع التركيز، هو أن عقلك الباطن سيقوم بالتركيز على شيئًا ما، فلا تستطيع تغيير حقيقة إنه سيجد ما يركز عليه. وإذا لم تعطه شيئًا فإنه يميل لأن يجد شيئًا سلبيًا؛ فهذا ما يفعله العقل، وبالتالي سيقوم العقل الباطن بالتركيز في هذا الأمر دون شك ويتعقبه كالصاروخ سعيًا رواء الصورة التي يراها. عندما تقدم لعقلك صورة إيجابية واضحة ليركز عليها، ستقوم بتحويل اتجاه الصاروخ إلى ما تريده، بدلًا مما يجده أمامه غيابيًا.

التوجيه

تعلمنا أن الإنسان يعمل بشكل أفضل، حين يعلم إلى أين سيذهب، وعندما تكون غايتهم شيئًا قرروه بأنفسهم. تذكر أي وقت ذهبت فيها في رحلة أو أجازة، أكثر الأوقات متعة كانت في البداية، أليس كذلك؟ وعندما تبدأ ستشعر بالحماس؛ لأنك تعرف أنك ستذهب لشيء ممتع، مع أنك لم تكن حقًا قريبًا منه، ولكنك شعرت بالحماس فورًا. في الحقيقة هذا ما يحدث في الحياة.

مثال: إذا كنت قد اضطرت لتسديد دين من قبل، تذكر عندما بدأ الأمر وكنت متحمسًا لأجله. معظم من اضطر للقيام بذلك من عملائي قالوا إن الحماس لا يبدأ بتسديد آخر دولار، ولكن مع استلام أول دولار، والشيء نفسه يحدث مع الخطة

التدريبية. عادة ما تجنى فوائد التجديد والثقة بالنفس، قبل أن ترى النتائج بفترة طويلة؛ فتبدأ بحصرهم، عندما تبدأ بالتحرك باتجاه هدفك.

عرف إيرل نايتينجال النجاح بأنه: "الإدراك التدريجي لهدفٍ يستحق العناء". يرتبط كل من النجاح والطاقة والحماس بالتوجيه بطرق عدة، والهدف المنظم بفاعلية سيمنحك هذا التوجيه، وسيقوم بذلك على نحو عامل.

الإصرار

ما الإصرار؟ الإصرار أن تتحرك بسرعة وبشكل هادف. هل استيقظت من قبل في الصباح وشعرت بالحماس؟ لست متسرّعاً، ولكن كان لديك الكثير من الأعمال لتقوم بها، وكنت متحمساً لأجل ذلك وتريد البدء في الأمر؟ تذكر كم أنجزت، فلم تتأخر في قراءة الجريدة أو استغرقت وقتاً طويلاً في الاستحمام إلى حين انتهت المياه الساخنة- كنت تتحرك بشكل هادف. تذكر عندما كنت تتجهز للذهاب في إجازة فهو شعور مماثل. لم تقم بتحطيم الأشياء بتهور، ولكنك كنت تقوم بما يجب عليك القيام به بسرعة وبكفاءة، ودون إضاعة للوقت.

إن الأهداف المنظمة سوف تمنحك الشعور نفسه، فعندما يكون لديك هدف واضح في ذهنك وتركيز عليه، فإن هذا يجعلك تستمد درجة عالية من الحماس والإصرار، لن تجدها في حياة تعيشها دون تخطيط.

وباختصار، فإن عقلك يعمل كجهاز تحديد المواقع. تذكرت هذا مؤخراً، عندما اضطررت للذهاب في رحلة إلى وسط ويسكونسن من أجل حوار متبادل. كان العميل بنكاً، وكان الاجتماع في بلدة صغيرة، واضطررت أن أقود حوالي 90 ميلاً على الطريق السريع لأصل إلى هناك. وليكون الأمر أكثر صعوبة، كان هذا الطريق في الصباح محجوباً بضباب كثيف، فقلت لجهاز تحديد المواقع العنوان الذي أردت الذهاب إليه، قلت "أبحث عن 140 ش هورون، برلين، ويسكونسن." وقام جهازي المخلص بتحديد مكاني، وتحديد المكان المقصود وقام حرفياً برسم خطٍ إلى حيث أريد الذهاب، كم هو منظم!

إليك مفتاح حل اللغز: ما الذي احتجت أن أعطيه لجهاز تحديد المواقع؟ هذا صحيح، احتجت أن أعطيه معلومة واضحة ومحددة عن المكان الذي أردت الذهاب إليه.

ماذا كان سيحدث إذا قلت لجهاز تحديد المواقع "أبحث عن البنك"؟ كان سيقول لي "ماذا؟" فهو يبلي بلاء حسنًا مع التفاصيل المحددة، أما العموميات فتجعله يرد عليك بأسئلة أكثر، وقد تعلمنا أن عقلك الباطن يعتبر الشيء نفسه: إذا أعطيته اتجاهات واضحة فسيذهب إليها، أما إذا قمت بتعميم الأمر فلن يعرف ماذا يفعل؛ لذلك لن يفعل شيئًا. وعندما يكون لديك هدف واضح ومنظم، فهذا بمثابة أن تقدم لجهاز تحديد المواقع بعقلك الاتجاهات التي يحتاجها لينطلق.

فما الذي ينشئ هدفًا منظمًا وفعالًا؟ كيف تنشئ أهدافًا قادرة على منحك التركيز والتوجيه والإصرار الذي تحتاجه للتغلب على المحن التي تواجهها؟ هذه هي الخمس سمات، التي وجدناها تشكل هدفًا نشطًا حقيقيًا:

1- يجب أن يكون الهدف النشط ذا أهمية بالنسبة لك، ربما يبدو هذا واضحًا، ولكن معظم الناس يتخطون هذه النقطة.

2- يجب أن يكون الهدف النشط محددًا ويمكن قيامه، كما أن وجود موعد نهائي للأمر يساعد كثيرًا. أعتقد أن معظم الناس يتجنبون هذا الجزء، حين يقومون بوضع أهدافهم. في ورشنا الحية، أسأل تلاميذي أن يقوموا بهذا التمرين الذي طلبت منك القيام به في بداية هذا الكتاب، وهو أن يكتبوا أهم أهدافهم، وحوالي 95٪ من الناس تنقصهم هذه السمة. أجد الناس يكتبون أشياء مثل "أن أفقد بعض الوزن"، "أربح أموالاً أكثر"، "أنمي المبيعات"، لقد وجدت شخصًا كتب "أن أصبح رائعًا".

هذا ما أستطيع أن أقول عليه جيدًا، ولكن تنقصه القوة التي مجدها في التحديد. لنعد لمثال جهاز تحديد المواقع الذي سبق الحديث عنه، إن عقلك يشتهي صورة واضحة ومركزة للمكان الذي تريده أن يأخذك إليه، وعندما يمتلك هذه الصورة، ينشط ويعمل على الفور بطرق لا نستطيع حتى فهمها.

عندما لا تملك صورة واضحة فإنها لا تعمل لأن كل ما يعرفه العقل هو البقاء في وضع آمن في مكانه. الأمر يتلخص في ثلاثة كلمات: الخوف من الفشل، فعندما تقول: "أريد المزيد من المال." فإن لديك حرية الاختيار، ويمكنك أن تهرب من الأمر بقولك "أجل، سيصبح لدى المزيد من المال يوماً ما." فيمكنك أن تماطل في الأمر، وأنا أفهم حقاً عدم الرغبة في القيام بشيء تحديداً، حقاً أفهمها، ولكنني أقول لك إن لديك حرية الاختيار، أما أن تكون محددًا فيها تريد وعمل لتحصل عليه، أو يمكنك أن تظل تتكلم بعمومية، وتبقى في مكانك حيث أنت الآن. إن النتائج متوقعة.

إن منح أهدافك أرقامًا ومقاييس ومواعيد محددة يمنحك شعورًا بالمساءلة، سواء على مستوى داخلي أو خارجي.

تعتبر المساءلة عاملاً قوياً يُسرّع النجاح، وهذا ما يقاومه معظمنا، كل ما أستطيع قوله هو أن المساءلة تعتبر أفضل وأسرع طريقة لتنفيذ الأشياء. عندما تتقبل المساءلة تتقبل المسؤولية، ومن المستحيل أن تتقدم قبل أن تفعل هذا. حدد أهدافك ولاحظ كم التطور الذي ستصل إليه.

3- الهدف النشط يجب أن يكون في الحجم المناسب. ما الحجم الذي يجب أن تكون عليه أهدافك؟ لتصبح أهدافك فعالة، يجب أن تكون في الحجم المناسب، فما الحجم المناسب لك؟ هناك عنصران مهمان:

أولاً: يجب أن يكون الهدف صغيراً بما يكفي لتصدق أنه يمكنك تحقيقه، هناك مصطلح نفسي يمكن تطبيقه هنا يسمى "المنحدر". نحن في الأساس لدينا حد ما نستطيع تصديقه. إذا كان هناك هدف، يعتلي المنحدر بدرجة كبيرة فإن عقولنا تعتبره غير حقيقي، وتميل للاستسلام قبل حتى أن تبدأ، لذلك إذا كنت تريد أن ترفع نسبة مبيعاتك نسبة 500% من سنة للتالية، وأنت معتاد على الارتفاع بنسبة 10 إلى 20%، فإن هذا يفوق قدرة عقلك على التحمل.

ثانياً: يجب أن تكون الأهداف كبيرة بما يكفي لتجعلك مؤمناً؛ فيجب أن تشعر بعدم

الراحة قليلاً، وفي الوقت نفسه ستستفيد كثيراً إذا جعلت أهدافك كبيرة، ما الحد الذي يكفي لكي تختبرك؟ يجب أن تكون أهدافك بالتأكيد واقعية، ويمكن الوصول لها ولكن عقلك يعشق التحدي، فإذا كنت قد ركضت في سباق الماراثون، فلن تجد عقلك متحمساً إذا كان هدفك الركض لمسافة 10 كيلو متر. بالإضافة إلى أن السير وراء الأهداف صعبة المنال هو الذي سيجعلك هدفاً وبنميك.

كيف تعرف إذا كان هذا الحجم هو الحجم المناسب لهدفك؟ إذا كان هدفك حجمه مناسب، فإن هذا سيُشعئ ردود أفعال عاطفية مميزة. الأولى، أنك عندما تنظر لهدفك بأكمله، ستشعر أنك متوتر قليلاً، ولن تكون مفزوعاً، ولكن ستشعر بضربات قلبك تصبح أسرع قليلاً، وربما تشعر بكف يديك يتعرق قليلاً أيضاً.

أما الثانية، فعندما تقوم بتجزئة خطواتك اليومية أو الأسبوعية في طريقك لإنجاز هدفك، فإن هذا سيطبع في نفسك إحساساً بالثقة. ستنظر لهدفك الذي قمت بتجزئته لأجزاء صغيرة، وتقول: "نعم! أستطيع القيام بذلك". إذا كان لديك هذا المزيج عن العواطف، فتأكد أن هذا الهدف الذي تملكه يناسبك.

4- الهدف النشط يجب أن يكتب ويتم تحويله إلى صور. أعلم أنك سمعت هذا من قبل: فعبارة يجب أن أكتب أهدافي،... كلام فارغ. ولسبب ما، يميل الناس للسخرية من هذا الأمر، ولكن إذا كنت جاداً في تحقيق أهدافك، فإن كتابة أهدافك ليست فقط فكرة جيدة يتحدث عنها الجميع، ولكنها إحدى أهم العناصر التي تحدد الهدف المنظم الفعال. أثناء الحوار والتوجيه حول الأهداف في ورشنا لأكثر من عشر سنوات، اكتشفت أن الجميع في الغالب يؤيد هذا التصريف بالكلام فقط، ولا أحد يقوم به بانتظام، وهذا جنون!

قال نابليون هيل في كتابه الرائع "فكر... تصبح غنياً" في وصفه لطريقة محددة في "التعرف إلى هدفك الرئيسي" ثم الكتابة عنه بطريقة معينة، لن أقوم بسردها تفصيلها هنا، ولكنها فعالة لدرجة رائعة، وقال هيل إن هذه التقنية وهذا التفكير كان فعالاً له ولتلاميذه، لدرجة أن الأمر "أخافه" أقرأ الكتاب إذا كنت لم تقرأه من قبل، ولكنه يتحدث بشكل أساسي عن أهمية القراءة وكتابة الأهداف.

إليك مثال أكثر حداثة، منذ عدة سنوات، قمت بتعيين مندوب مبيعات وكان لاعب كمال أجسام ناجحًا ذا روح تنافسية. كان قانون عمله يتطلب أن يحول جسده إلى لوحة فنية للفوز بالمسابقات، وكان هذا أمرًا مُذهلاً، ولكنه قام به، تدرّب بنظام وبصرامة، لم يأكل سوى البروتين والخضروات لمدة شهور متواصلة، وكان يفوز بمسابقات كمال الأجسام بانتظام، ولكنه في الوقت نفسه كان يفشل بشكل فادح في المبيعات.

في يوم ما أثناء محاضرة التدريب، انتقل حديثنا حول أهدافه، وسألت "إذا أردت أن أرى أهدافك الخاصة بكمال الأجسام، فأين يمكنني أن أراها، قال "في كل مكان في خزانتي وفي سيارتي وشقتي، لديّ مذكرة خاصة أقوم بكتابتهم فيها، وأقوم أيضًا بلصق كل أنواع الصور".

إن الحديث عن الأمر الآن في حد ذاته جعلني متحمسًا للغاية. "فقلت له "رائع، أعجبني هذا كثيرًا، وإذا سألت عن أهدافك الخاصة بالمبيعات فأين يمكنني رؤيتها؟" وكان الأمر بمثابة لكمة في الوجه بالنسبة له، فقد كان مذهولًا، ثم قال ببطء "سوف تضطر أن تنظر بعمق في خبايا عقلي". هل تلاحظ شيئًا... أهداف مكتوبة ونجاح هائل من ناحية وأهداف لم تكتب، ونجاح لم يتحقق من الناحية الأخرى، هل هناك علاقة مترابطة؟"

أين يجب علينا كتابة الأهداف؟ لا توجد إجابة نموذجية عن هذا السؤال، ولكن إليك بعض المقترحات: استخدم مذكرة وأقوم بمراجعتها يوميًا، كتابة الملاحظات في الأماكن المرئية مهم للغاية، فمثلًا على الثلاجة، أمام مكتبك في مكان عملك، في سيارتك، في ظهر حاسوبك، أي مكان تستطيع إلصاق أهدافك عليه؛ لكي تضمن، تذكيرك دائمًا سيكون ذلك عاملًا مؤثرًا للغاية.

أقدم لك اقتراحًا آخر، والذي يعتبر مشهورًا هذه الأيام، وهو اللوحة أو الكتاب المصور، والذي يؤهل العملية لمستوى أعلى بكثير. تذكر أن عقلك الباطن يفكر على هيئة صور، فإذا استطعت تخيل صورة للنجاح؛ ليقوم عقلك بالتركيز عليها، ثم يربطها بوصف مكتوب، فهذا سيكون أفضل.

5- يجب مراجعة الهدف النشط. أشجع تلاميذي ليعملوا على تطوير علاقة مع أهدافهم. وما أقصده بكلمة علاقة هي أن تكون كالعلامة مع شخص مهم حيث تربط بأهدافك إلى أن يصبحوا جزءاً ضمنياً منك وبذلك تصبح إنجازاتهم مؤكدة. قال معلمي ذات مرة: "إذا اتصلت بك في الثانية صباحاً وأيقظتك من نوم عميق، وسألتك عن أهم أهدافك، يجب أن تكون قادرًا على سردها بنفس سرعة ردك، إذا كنت سألتك عن أسمك."

هل تستطيع القيام بهذا؟ هل أنت واضح وضليع لهذه الدرجة باتجاه أهدافك؟ فمعظم الناس ليسوا كذلك، إذا كنت تريد حقاً تطوير التركيز والتوجيه والإصرار في أهدافك، فيحب أن تقضي وقتاً معها، فلا تستطيع بناء علاقة مع زوجتك أو أصدقائك إلا إذا قضيت وقتاً معهم. لا يمكنك أن تنجح في اختبار الثانية صباحاً، إن لم تقم باستيعاب أهدافك، وهذا لا يحدث في جلسة واحدة. يجب أن تراجع أهدافك باستمرار. ما أقصده بكلمة "مراجعة"، هو أن تقوم باستعراض أهدافك المهمة أسبوعياً بدارسة وقياس تقدمك، كما يجب أن تكون لديك صور بصرية، تذكر عقلك الباطن باستمرار بالصورة، التي يجب أن يركز عليها.

عندما تقوم بهذا، فإنك ستكتشف أنك ستجد المزيد من الطاقة والمعنى والمضمون والغاية في كل شيء في حياتك، فإن مفعوله كالسحر.

هذه كانت الصفات الخمس الأساسية للهدف المنظم بفاعلية. يجب أن تكون ذات معنى بالنسبة لك، محددة، ويمكن قياسها (مع احتمالية) وجود موعد لانتهائها، ويجب أن يكون حجمها مناسباً، ويجب أن تكتب وتتم تخيلها بصرياً ويجب أن تراجع باستمرار. إن أفضل ما في هذه الطريقة لتنظيم الأهداف أنها ستفيدك في كل الحالات، حتى وإن لم تعمل كما توقعت.

مثال: أتذكر المرة الأولى التي وقعنا فيها أنا وشريكين لي في العمل في دين، فلم يحمل أي منا ديناً من قبل، ولكننا قمنا باستثمارات كبيرة في عملنا الجديد فوجدنا أنفسنا ندين بمبلغ 47 ألف دولار في بداية العام.

كان الوضع غير مريح بالنسبة لنا، فقد وضعنا هدفاً لدفع المبلغ كاملاً بحلول موعد عيد ميلادي في التاسع والعشرين من شهر مايو. قمنا بكل ما تحدثنا عنه هنا، فكرنا فيما نريد تحقيقه، ثم أعطينا أنفسنا موعداً لإنهائه، وفكرنا في كل الأسباب التي تجعل هذا الأمر مهماً لنا، اتفقنا أن الهدف حجمه كبير بما يكفي لجعله مرناً، ويمكن تحقيقه (الحجم المناسب) وقمنا بكتابة كل هذا حتى أننا صممنا لافتات مكتوبة عليها الرقم 62947 وقمنا بلصقها في كل مكان. كان الأمر سخيلاً قليلاً ولكنه نجح.

الخبر الرائع أن القرض لم يُدفع بحلول التاسع والعشرين من مايو، ولكنه دُفع في الثلاثون من أبريل، ويجب عليّ القول بأن هذه النتيجة شائعة للغاية، فعندما تختار هدفاً ذات معنى ثم تقوم بتنظيمه بطريقة ناجحة، فمن الشائع أنك ستصل إليه أسرع مما تصور. إذا أخذ الأمر أسبوعاً أو شهراً أو حتى سنة إضافية. لا يهم إذا كانت أهدافك منظمة بفاعلية، فبالأكيد سنقدم لك التركيز والتوجيه وحسن الإصرار، وهذا سيفيدك على الفور، وسيجعل الأمر يستحق العناء.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!