

5

وضع أهداف واقعية

ينزع بعض الناس إلى الانجراف مع التيار، ويبدو هؤلاء وكأنه لا أهداف لهم، وكأن حياتهم تفتقر إلى الوجهة الواضحة. وغالباً ما يكونون أفراداً ذوي كفاءة عالية وأذكياء. وكثيراً ما يندب الأشخاص الذين يعرفونهم المأساة المتمثلة في كونهم لم يتوجهوا نحو تحقيق أهداف معروفة وأكثر إنتاجية.

وفي الطرف المقابل هناك أشخاص يضعون باستمرار أهدافاً كبيرة جداً لأنفسهم. وفي الواقع، فإن الأهداف التي يحددها كبيرة وصعبة بحيث يتعذر تحقيقها. ومثل هؤلاء الأشخاص يعانون من قلق مزمن وتعاسة دائمة لأنهم يخفقون باستمرار؛ فكل هدف غير محقق يمثل إخفاقاً. وحتى الأهداف التي يحققونها، ولكن في فترة أطول من الفترة التي خطّطوا لها، تُعامل بوصفها إخفاقات، وهم يدفعون أنفسهم إلى الإنجاز دون كلل أو ملل، وينجزون كثيراً ولكن دون أن

يستمتعوا بذلك . فحقيقة أنهم لم ينجزوا القدر الذي رغبوا فيه وبالسرعة التي تمنوها تفقدتهم الإحساس ببهجة الإنجاز . وبعد فترة يجدون أن طاقتهم قد استنزفت بفعل التوتر ، وهم كثيراً ما يشعرون بخيبة أمل إزاء أهدافهم ويصبحون متشائمين ومكرويين .

وتعاني كلتا الفئتين من الناس من المشكلة الرئيسة نفسها ، وهي أنهم غير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجيه حياتهم . فالشخص الذي ينحرف وراء التيار إما يحدد أهدافاً متواضعة جداً وإما لا يحدد أي أهداف على الإطلاق بسبب الخوف والقلق . إنه يخاف الفشل ، ويعرف أنه سيؤدي به إلى القلق ، ولذلك فهو لا يسعى لتحقيق أهداف محددة . وأما الفئة الثانية من الناس ، فتسعى لتحقيق أهداف عالية جداً ، وذلك أيضاً ينتهي بالهزيمة ، لأن الفشل قد أسس له منذ البداية .

وبالإضافة إلى وضع أهداف طموحة جداً أو متواضعة جداً ، فقد نضع لأنفسنا أهدافاً خاطئة ، وهذا الأمر أيضاً يقود إلى كارثة . وعندما نفعل هذا ، نصرف قدراً كبيراً من الطاقة والوقت لتحقيق شيء ما ، لنكتشف أن ذلك الشيء ليس ما كنا نود تحقيقه أصلاً . وفي بعض الحالات ، يتعذر اكتشاف الأهداف الخاطئة مسبقاً ، ولكننا إذا قمنا بتفحص قيمنا والتفكير بالهدف ، غالباً ما نستطيع تحديد مدى رغبتنا في تحقيقه .

عندما يراجعني الأزواج طلباً للإرشاد والتوجيه ، غالباً ما يُطرح موضوع الطلاق . فكثيراً ما يبدو أنهم متأكدون من رغبتهم في هذا

الطلاق. وهم يعتقدون أنهم لن يكونوا سعداء إلا إذا تخلصوا من شركائهم الذين لا يُطاقون، وأطلب منهم أن يفكروا قليلاً في الأمر، وأن يبلغوني عن عدد الأشياء التي ستتغير حقاً ومن أي ناحية ستتغير إذا لم يعودوا لشركائهم. وعندما يفعلون ذلك، فإنهم يدركون في بعض الحالات أنهم كانوا يلومون شركاءهم ويحملونهم مسؤولية كل شيء غير سار في حياتهم، وأنهم إذا تعاملوا مع الأمور بأمانة، سيدركون أن الأسباب الحقيقية لا ترتبط بشركائهم. والطلاق في مثل هذه الحالات هدف خاطئ، ولكنه بالطبع قد يكون هدفاً مشروعاً تماماً في حالات أخرى.

إن مهمتنا هي وضع أهداف جيدة وواقعية، وباستطاعة أهداف من هذا النوع أن توجه حياتنا وشعورنا بالإنجاز عند تحقيقها وأن تساعدنا على التحول إلى أشخاص ناجحين ومنتجين.

ولكي يتسنى لنا فهم عملية وضع الأهداف بشكل أفضل، علينا أن نتأمل الأهداف طويلة المدى والأهداف قصيرة المدى. فالأهداف طويلة المدى هي الأشياء الرئيسة التي نتوخى تحقيقها في نهاية المطاف في حياتنا. أما الأهداف قصيرة المدى فهي الأشياء التي نرغب في تحقيقها مباشرة تقريباً، إنها المهمات التي نضع إنجازها نُصَبَ أعيننا كل يوم. وبوجه عام، فإن الأهداف طويلة المدى تتحقق من خلال إنجاز عدد كبير من الأهداف قصيرة المدى. فعلى سبيل المثال، إن رغبة أحد طلاب المرحلة الثانوية في أن يصبح مُعلِّماً تمثل هدفاً طويلاً المدى. وتتضمن الأهداف قصيرة المدى اللازمة لبلوغ

ذلك الهدف، اجتياز الاختبارات وإتمام التعيينات في المسابقات الجامعية، وتجميع عدد معين من الساعات المعتمدة، والحصول على شهادة جامعية، وأيضاً الحصول على إجازة في التعليم، وإيجاد فرصة عمل في حقل التعليم.

وهناك قواعد تساعد، عند اتباعها، على وضع أهداف طويلة وقصيرة المدى. وفيما يتعلق بوضع هدف طويل المدى، ينبغي عليك أولاً: تقرير ما إذا كان الهدف مناسباً، وتجنب الأهداف الطموحة جداً، أو المتواضعة جداً، أو الخاطئة، ومن شأن مراعاة كل المعلومات ذات العلاقة أن تعمل بمثابة دليل. واحصل على نصائح جيدة من الأصدقاء أو من الاختصاصيين حول مدى ملاءمة الهدف المحتمل وواقعيته لشخص مثلك. ولكن القرار في نهاية الأمر قرارك أنت. وقد يكون ذلك صعباً، لأنه وإن كنا غير قادرين على عمل بعض الأشياء، فإن التاريخ يزخر بأشخاص تخطوا عواقب غير اعتيادية لتحقيق غاياتهم؛ والشيء المهم هو أن نكون واقعيين، وبعد ذلك نسعى لتحقيق ما نعتقد أننا نستطيع تحقيقه.

ثانياً: يجب أن نجعل أهدافنا طويلة المدى عامة لا محددة. فنحن نزيد احتمالات الإخفاق إذا كانت أهدافنا طويلة المدى محددة. وإذا كانت هذه الأهداف عامة، فسوف نجد أن هناك طرقاً متنوعة لتحقيقها، وعلى الأغلب أننا سنرضى بتحقيق عدد من الإنجازات. فمن الأفضل، مثلاً، أن يكون هدفنا أن نتعلم وأن نواصل تعليمنا الجامعي إلى أقصى ما تسمح به ظروفنا، بدلاً من أن يكون هدفنا

الحصول على درجة الدكتوراه من جامعة هارفارد بمعدل تراكمي (4) من (4). ويفضل أن يكون هدفنا أن نصبح أشخاصاً يهتمون في تحسين ظروف مجتمعهم، لا أن يكون الهدف الحصول على جائزة الإنسان المتميز من أحد النوادي، أو يصبح الواحد منا أصغر رئيس بلدية عرفته إحدى المدن في تاريخها. فغالباً ما تنطوي الأهداف المحددة بدقة على الإحباط وتقود إلى شعور بالفشل. وحتى عند تحقيقها، فغالباً ما يكتشف أن هذه الأهداف فارغة من المضمون وخاطئة.

ثالثاً: عند اختيار هدف طويل المدى، فمُ بتحليله بعناية لتحديد الأهداف قصيرة المدى التي يجب تحقيقها لبلوغه بمتهى الدقة. وخطّط للمسار الذي ستأخذه الأهداف قصيرة المدى الفرعية التي ستقود بنجاح إلى الهدف طويل المدى الذي تتوخى تحقيقه. فهناك دائماً أكثر من طريقة واحدة لتحقيق هدف طويل المدى، ولستَ مرغماً على تحقيقه بنفس الأسلوب الذي استخدمه الآخرون، ولكنك تحتاج إلى استخدام الأسلوب الذي يُتوقع أن يقود إلى النجاح بالنسبة إليك اعتماداً على مواطن القوة والضعف الموجودة لديك واعتماداً على شخصيتك.

رابعاً: ابدأ بالعمل المنظم لتحقيق الأهداف قصيرة المدى، وتحلى بالصبر. فالأشياء المجدية تستغرق الوقت، وخطّط لجدول زمني واقعي، ومن ثم أعط نفسك نصف ذلك الوقت مهلة قبل أن تبدأ بالانزعاج من عدم تحقيق تقدّم. وغالباً ما يبخس الناس التواقون

لتحقيق أهداف معينة المدة اللازمة لتحقيقها. وكما قيل سابقاً: «إن روما لم تُبْنَ في يوم واحد». ويميل مثل هؤلاء الناس إلى الإجابة بالقول: «هذا صحيح، ولكنني لم أكن أحد المشرفين على ذلك العمل». وعلى الدوام، فإن الأشياء تبدو أبسط مما نأمل. وأتذكر أن أحد مساعدي البحث قال لي يوماً إنه اكتشف أحد مبادئ البحث الأساسية. وسألته عن ذلك المبدأ، فأجابني: «إن الأشياء تستغرق وقتاً طويلاً». وعلينا أن نصبر على الأهداف. وبعكس ذلك فنحن نعرض أنفسنا لحالات مزمنة من الإحباط، والتوتر، والقلق.

وفيما يلي قواعد تساعد على وضع أهداف قصيرة المدى:

أولاً: إن الأهداف قصيرة المدى، شأنها شأن الأهداف طويلة المدى يجب أن تكون واقعية. فهي يجب أن تكون خطوات صغيرة، وملموسة، وتقود إلى الهدف طويل المدى، ويجب أن تكون أشياء يمكن إنجازها مباشرة قدر المستطاع.

ثانياً: يجب أن تكون الأهداف قصيرة المدى أكثر تحديداً من الأهداف طويلة المدى. فهي يجب أن تكون محددة بما فيه الكفاية لتمكّننا من معرفة ما نرغب في تحقيقه في الخطوة التالية وإلى أين نسير. وما عدا ذلك فنحن سنجد أنفسنا واقفين نأمل الاقتراب من الهدف طويل المدى دون أن نحرز تقدماً حقيقياً، لأننا لا نعرف ماذا نفعل في الخطوة التالية.

ثالثاً: يجب أن يكون أسلوبنا في إنجاز هذه الأهداف قصيرة المدى مخططاً له ومنظماً بحيث تكون احتمالات تحقيقها كبيرة (يمكن توظيف الأفكار التي تم تقديمها في الفصل الرابع هنا).

رابعاً: إذا فشلنا في أحد الأهداف قصيرة المدى، فلا ينبغي علينا أن نعطي ذلك الفشل اهتماماً أكثر مما يستحق. ونحن غالباً ما نعتبر الأمر كارثة في مثل هذه الأوقات ونسلك وكأن خطوة خاطئة واحدة تعني أننا لن نتمكن أبداً من بلوغ الهدف النهائي، وذلك أمر نادراً ما يكون صائباً. فإذا أخفقنا في تحقيق هدف قصير المدى، ينبغي علينا أن نصمد ونحاول ثانية، أو أن نفكر بطريقة بديلة تمكّننا من تجاوز الحاجز. ويجب ألاّ نسمح للانتكاسات البسيطة أن تجعلنا نكتئب، فهي متوقعة ويمكن تجاوزها، وهي جميعاً جزء من العملية.

وعندما تحقق هدفاً قصير المدى، احتفل بنجاحك، ويسمّي علماء النفس ذلك تعزيزاً ذاتياً أو مكافأة ذاتية. ومهما كان الاسم الذي تطلقه على هذا الإجراء، فهو إجراء فعال جداً.

وقد يكون الاحتفال شيئاً صغيراً أو كبيراً. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تدرس وتحضّر لامتحان، فيمكنك أن تضع بعض المكسرات، أو الحلوى، أو الشراب كالمربطات بجانبك على الطاولة. ويمكن تجزئة المادة الدراسية إلى وحدات صغيرة جداً (صفحات، أو أجزاء من فصول، أو مفاهيم أساسية). وعند إنهاء كل وحدة، باستطاعتك أن تعزز نفسك بقطعة حلوى أو رشفة من الشراب. ومن المهم أن تكون الوحدات صغيرة وأن تكافئ نفسك بكميات صغيرة، من

الحلوى أو الشراب بشكل متكرر، أما الكميات الهائلة من التعزيز بعد كميات هائلة من الجهد، فهي أقل نجاحاً. وإذا حاولت ذلك، فسوف تجد أن الدراسة تصبح أسرع وأكثر متعة. ويمكن تطبيق هذه الفكرة الأساسية عند تأدية الأنواع المختلفة من المهمات. وهذا أسلوب بسيط، ولكن فاعليته مذهشة.

وبالطبع، يمكن أن يكون الاحتفال كبيراً عند تحقيق أحد الأهداف المهمة قصيرة المدى، أو عند إنجاز الهدف طويل المدى وهكذا، فقد يتحقق إكمال إحدى المواد الجامعية أو أحد الفصول الدراسية عشاء في مطعم فاخر، أو رحلة قصيرة، أو هدية ما. والناس الذين ينظمون حياتهم على هذا النحو يستمتعون بأنفسهم وبما يفعلونه أكثر من غيرهم.

وبعد أن يتم تحديد الأهداف طويلة المدى والأهداف قصيرة المدى، يُفضّل أن يتحول الانتباه والتركيز على العملية. وينبغي تجنب الإفراط في العمل على الأهداف. فإذا انصب اهتمامنا عليها بالكامل، فسوف نجد أنفسنا متجهين نحو المستقبل إلى درجة تحدّ من تمتعنا بالحاضر، ونكون على الدوام ماضيين نحو جهة معيّنة دون أن نصل إليها. والاهتمام المُبالغ فيه بالأهداف المستقبلية يجعلنا غير سعداء في الوقت الحاضر، ويطور فينا نزعة نحو تقديم تضحيات كبيرة لتحقيق أهدافنا.

ولكننا لا نكاد نبلغ تلك الأهداف حتى نضع أهدافاً جديدة ونبدأ العملية من جديد. وبذلك الطريقة فنحن لا نستمع أبداً بالعيش في

الحاضر، لأننا نستعد للاستمتاع بالمستقبل، وذلك المستقبل لا يأتي أبداً.

إن الأهداف تحدّد الوجهة وتساعد على التخطيط. وبعد تحديدها، نحتاج إلى وضعها في الجزء الخلفي من ذهننا وأن نبدأ بالتركيز على العملية، وذلك يعني أن نركّز على الحاضر ونستمتع بما نفعله فيه ليس كوسيلة لغاية وإنما كخبرة بحد ذاتها. وإذا تحددت وجهتنا من خلال الأهداف وركّزنا على عملية العيش والعمل، فإننا نصبح أكثر قابلية للاستمتاع بحياتنا وتحقيق أهدافنا أيضاً. وكما هو الحال في مجالات حياتية كثيرة، فقد نتخذ موقفاً متطرفاً، ولكن خير الأمور الوسط.

وقول إننا لن نفكر بأهدافنا أكثر مما ينبغي أسهل من تأديته فعلياً. ولكي تبقى الأهداف والعملية في المنظور الصحيح، فنحن نحتاج لكي نكون يقظين ذهنياً، وأن نرفض الانهماك الكامل بها. ونستطيع عمل ذلك بالتحلّي بالصبر وبارغام أنفسنا على تجنب التفكير المفرط بالأهداف. وأحد الأساليب الفعالة في معظم الأوقات للوقاية من الإنهماك الاستحواذي بالأهداف أن نكتبها على قُصاصة ورق أو في دفتر ملاحظات. فمجرد كتابتها يعمل بمثابة ضمانة بأنها واضحة لنا وبأنها لن تُنسى، وبذلك فنحن لا نعود إلى تركيز أذهاننا عليها بصورة كاملة. فكتابتها على ورقة يريحنا من ذلك العبء.

وينزع أشخاص كثيرون إلى تصفح دفاتر ملاحظاتهم من وقت لآخر، ويقرأون قوائم أهدافهم، ويتخيلون المستقبل. إنهم يطلقون

العنان لعقولهم ويفكرون بما ستكون عليه الأوضاع عندما يبلغون أهدافاً محددة، ويفكرون أيضاً بالأشياء التي سينجزونها مستقبلاً لتحقيق تلك الأهداف. ومثل تلك التخيلات مفيدة، لأنها تبقينا متحفزين، وتشكل نوعاً من أنواع جلسات التخطيط. ومن شأن استخدام جلسات التخيل هذه حملنا على التفكير بالأشياء الأخرى.

وإذا ما زلت تعاني من الانهماك في الأهداف غير المنجزة، فقد يساعدك الأسلوب المعروف بإيقاف التفكير. وإيقاف التفكير Thought Stopping، أسلوب لخفض القلق يستخدم للتخلص من الأفكار الاستحواذية التي تسيطر على العقل بتواصل في بعض الأوقات. وعند استخدام هذا الأسلوب، ينبغي عليك تحديد الفكرة التي تزعجك بوضوح، وبعد ذلك، فأنت تصرخ بصوت عال قائلاً لنفسك: «توقف! توقف! توقف!»، وتطيع أن تضرب بقبضة يدك على الطاولة لتأكيد هذا الأمر، وتكرر ذلك عدة مرات. ومن ثم، فأنت تمارس قول «توقف» ذهنياً وتستمر بالضرب بقبضة يدك للتأكيد. وبعد ذلك تمارس قول كلمة «توقف» ذهنياً، وتفكر أيضاً بالضرب بقبضة يدك، وتنتقل في النهاية إلى التفكير بشيء آخر، أو بعمل شيء آخر تستغرق فيه وتهتم به. وغالباً ما يكون هذا الأسلوب البسيط نسبياً، فعالاً في تخليص الشخص من الأفكار الاستحواذية. وإذا كنت تعاني من هذه المشكلة في أحد المجالات، فلعلك ترغب في محاولة تنفيذ أسلوب إيقاف التفكير.

كلمة أخيرة حول تحديد الأهداف، وهي أن المرونة قضية مهمة

جداً يجب ألا تغيب عن الذهن عند تحديد الأهداف . فبعد أن تكون الأهداف قد وُضعت ، يجب عدم النظر إليها باعتبارها أشياء يجب أن تتحقق . فمع مرور الوقت ، تتغير الأشياء ، وتتغير نحن أيضاً . ولعل ما كان هدفاً جيداً في حينه لا يعود فكرة جيدة في وقت لاحق . ولذلك ، يجب التمتع بالمرونة وبالرغبة في تغيير الأهداف بين الحين والآخر . ويمكن عمل ذلك ونحن نمضي قُدماً نحو الغد . ويستخدم بعض الناس فترة الإجازة للخروج في رحلة وإعادة تقييم الأهداف . ونصل في بعض الأوقات إلى نقطة مهمة على الطريق قد تعمل بمثابة فرصة لنا لإعادة تقييم الأهداف . وقد نقرر الاستمرار بما بدأناه ، أو بتغيير الهدف بشكل طفيف ، أو حتى التخلي عن الهدف وتفضيل هدف آخر عليه . فالحياة محدودة في وقتها ، ولن نستطيع القيام بكل شيء نرغب فيه . وكما كان أحد أصدقائي يقول «إننا نفعل ما نفعل على حساب شيء آخر ربما كنا لنفعله» ، وتُبرز هذه الحقيقة أهمية تحديد الأهداف ، وتعديل الأهداف وإعادة تقييمها دورياً .

تمرينات تدبّر الضغط

(1) تُصبح عملية وضع الأهداف أكثر يُسراً عندما نقوم بالإجابة على مجموعة من الأسئلة . اذكر ثلاثة مجالات في حياتك تشعر أنك ناجح فيها تماماً .

(2) الآن، اكتب أحد المجالات في حياتك تشعر أنك أقل نجاحاً فيه من المجالات الأخرى. ضَع خطة لتتحسن في هذا المجال. إذا رغبت كرر هذه العملية في مجالات أخرى.

(3) اكتب في الفراغ أدناه حلمًا تتمنى أن تحققه (مثلاً: أود لو
أذهب في رحلة حول العالم... أن أصبح معلماً... أن
يصبح البيت الذي أعيش فيه ملكي).

(6) ضَعْ جُمْلَةً مِنَ الْأَهْدَافِ قَصِيرَةَ الْمَدَى الَّتِي سَتَسَاعِدُكَ عَلَى
تَحْقِيقِ هَدْفِكَ طَوِيلَ الْمَدَى . فَعَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ ، هَلْ سَتَنْفِذُ
بِرنامِجاً مَنْظَماً لِلتَّوْفِيرِ ، أَوْ تَحْصِلُ عَلَى عَمَلٍ إِضَافِيٍّ بِدَوَامٍ
جَزْئِيٍّ ، أَوْ تَحْصِلُ عَلَى قَرْضٍ ، أَوْ سَتَبِيعُ بَعْضَ الْمَمْتَلِكَاتِ ؟
وَهَلْ تَتَوَافَرُ طَرِيقٌ لِلْحَصُولِ عَلَى أَسْعَارٍ مَخْفُضَةٍ ، أَوْ لِلسَّفَرِ دُونَ
تَكْلِفَةٍ ؟ اسْتَكْشِفْ كُلَّ الْإِحْتِمَالَاتِ . وَتَحَدَّثْ إِلَى أَشْخَاصٍ
قَامُوا بِذَلِكَ سَابِقاً ، أَوْ يَعْرِفُونَ أَحْسَنَ السَّبِيلِ لِعَمَلِ ذَلِكَ .

(8) تخيّل ما ستكون عليه الأمور عندما تحقّق هدفك . سافر ذهنياً في المستقبل وتخيّل التجربة . اكتب أفكارك أدناه، ثم عدّ إلى العمل على الأهداف قصيرة المدى .

(9) ما الهدف الذي كنت تود تحقيقه في الماضي ولم تُعدّ تتوخاه الآن؟ لماذا لم يُعدّ هدفاً بالنسبة إليك؟ وهل أنت سعيد بذلك أم أنك تحتاج إلى إعادة استكشاف أهداف سابقة وتجعلها تتحقق؟ اكتب أفكارك في الفراغ أدناه .
