

(٦) هدفك.. حده

إلى أين أنت ذاهب؟

إن كنت لا تعلم بكل دقة إلى أين أنت ذاهب، فلك مني دعاء المشفق، فنحن في زمن لا يفسح الطريق إلا لمن يعرف إلى أين هو ذاهب.

غريب جداً أمر البشر، يولد الواحد منهم ويعيش، ويمضي به قطار العمر حتى يبلغ مبلغ الرشد، ولا يعرف له هدفاً أو وجهة!.

ليتني حين أقول ذلك أتحدث عن فئة من البشر، بل - ويؤسفني قول ذلك - أتحدث عن الغالب الأعم من الناس!.

ففي دراسة قامت بها جامعة هارفاد الأميركية بينت أن من يخطط لحياته هم فقط ٣٪ من بني البشر، وأن الـ ٩٧٪ الآخرين يعيشون وفق مستجدات الحياة وتقلباتها.

من أنا.. وأين اذهب.. سؤال لا يسأله سوى مقدار ضئيل من الناس.

الله سبحانه وتعالى حينما خلق الإنسان أخبره أن ﴿وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ

مَا قَدَّمْتَ لِعَدِّكَ ﴿الحشر: ١٨﴾، فهو - جَلَّ اسمه - يذكر عباده أن يعدوا العدة لرحلة الحياة، وأن يجهزوا الزاد لرحلة الآخرة، ينبهنا سبحانه وتعالى إلى أهمية أن ننظر بعين من البصيرة إلى المستقبل لنكشف معالمه، ونجهز الزاد المناسب لرحلة الحياة.

لكننا نمضي بلا خطط واضحة، أو ترتيبات معدة سلفاً، وحيثما أَلَقْت بنا سفينة الحياة نرسو ونضع رحالنا!!

لماذا لا نحدد هدفك؟!

تعال لتعرف السبب الذي يجعل معظمنا لا يبادر بتحديد هدف له في الحياة:

- (١) الخوف من عدم استطاعتنا الوفاء بها: الشخص - حتى وإن لم يصرح بذلك - يخاف أن يحدد هدفاً يكشف له كم هو ضعيف وغير قادر على امتلاك زمام حياته، كلنا نخشى أن نحاول ويفشل، نظن أن وضع الخطط سيجعلنا ملزمين بالوفاء بمتطلبات عدة، ومعظم بني البشر لا يحب الالتزامات، القوي فقط والفعال هو من يضع الخطة ويعزم على الوفاء بها.
- (٢) عدم الثقة في النفس: تجد من البشر من يتحجج بأن (ما

يأت به الله هو الخير)، وفي سبيل ذلك لا يخطط ولا يهتم بتحديد أهدافه، وهذه والله مقولة حق أريد بها باطل، نعم الله سبحانه وتعالى لا يقدر سوى الخير، لكنه أمرنا أن نكون أصحاب رسالة وهدف، لكن من يتحجج بذلك يكون دائماً شخص فاقد الثقة في نفسه، غير مؤمن بقدرته على أن يكون في المقدمة أو الصفوة التي تخطط لنفسها.

(٣) **التأجيل:** إنه التسويف لص الزمان، يسطو بشكل شره على أوقاتنا وأهدافنا وما نريد، ومن يقع في براثن هذا اللص تراه يقول دائماً: (سأفعل غداً، سأخطط حين أفعل كذا أو كذا، سأنتهي من هذا الأمر ثم أبداً)، وهو دائماً في انتظار وقت مناسب لا يأتي أبداً!.

(٤) **عدم الإيمان أصلاً بجدوى التخطيط:** هناك فئة ترى أن الوقت الذي ستقضيه في التخطيط هو وقت ضائع، وأن التخطيط ليس سوى هراء لا جدوى ولا طائل من ورائه!.

يقول أحدهم: (أنا أعمل منذ سنوات دون أن أضع خطة أو جدول، وها أنتم ترون أنني رجل ناجح)، وبالفعل قد ينجح

شخص لا يخطط، لكنه أولاً قد يعيش مضطرباً، ثانياً هو استثناء وليس قاعدة، ولا يجب أن يبني عاقل على الاستثناء.

٥) الجهل بطرق التخطيط السليمة: نعم قد يكون هناك من يؤمن بالتخطيط، ويهفو إلى وضع خطة له يحدد على إثرها أهدافه وأمانيه، لكنه لا يعرف لذلك سبيلاً، فقير في الأساليب التي تجعله يضع خطة محكمة لحياته.

لماذا يجب أن نحدد أهدافنا في الحياة؟

هل بالفعل للتخطيط تلك المكانة الكبيرة التي نؤكد لها، أم أنه أمر ثانوي، تأخذ به أو تدعه كيفما أحببت؟

في الحقيقة، إن تحديد الأهداف أمر بالغ الأهمية، لا أقول فقط في تجنبك المشكلات، بل أيضاً في إعطاء حياتك معنى هام وحيوي، وتعال لنستعرض سوياً خمسة أسباب هامة تبين ضرورة هذا الأمر للمرء منا:

١) للتحكم في الذات: عندما يكون لدى المرء برنامج منظم ومتكامل ومرتزن لتحقيق أهدافه في جوانب حياته المختلفة، سيشعر أنه متحكم أكثر في حياته ومصيره، ويكون لديه القوة كي يقوم بالمبادرة في كافة شئون حياته،

إن القوة التي يستمدّها الشخص الذي خطط لمستقبله عظيمة جداً، كما أنها تساعد على التغلب على العقبات المختلفة، حيث إنه قادر أكثر من غيره على رؤية ما خفي من الأمور، فرؤيته لهدفه تتيح له مقدرة إضافية من الثبات والصلابة في مواجهة مشكلات وعقبات الحياة.

وتجعل من صعوبات الحياة متعة، فما أجمل الحياة أن تنجز ما اتفق الناس على كونه مستحيل كما قال أرسطو.

٢) **الثقة بالنفس:** فبمجرد أن تكتب أهدافك، وتضع خطتك إلا وستجد أن ثقتك بنفسك قد تزايدت بشكل كبير، تزايد هذه الثقة بزيادة تحكّمك في حياتك، وتحقيقك لأهدافك، وستدفعك هذه الثقة إلى مزيد من التقدم والرقى، حيث إنها تؤهلك لتحقيق نتائج مبهرة ورائعة.

والوائق من نفسه لا يستطيع مخلوق إيقافه أو تحويله عن قبة النجاح الذي يمم شطرها بوصلة طموحه، إنه قوي في إيقاف من يحاول هدمه وعرقلة مسيره، وهو كما يقول أرشميدس: (حدد لي موقعي السليم، وسوف أحرك لك الكرة الأرضية).

٣) رقي الذات: تتوقف قيمة المرء منا على ما حققه في حياته من إنجازات وأهداف، وبانتهاء الهدف يرتقي الواحد منا خطوة أخرى في سلم الرقي والتميز.

إن تحقيق الأهداف يخلق نوعاً من احترام المرء لذاته وتقديره لها، وتدفعه إلى الثقة فيها والإيمان الكامل بقدراتها، وسيجد المرء نفسه رويداً رويداً، ومع توالي الإنجازات برقي ذاته.

وستجد أن العقبات التي تواجهك تثير بداخلك الحماسة كي تخطط أكثر، وتفكر بذهن أكثر تفتحاً ووعياً، مما يساعدك على اتساع مداركك، وتفتح تفكيرك.

٤) إدارة الوقت: عندما تحدد أهدافك، ستجد نفسك مضطراً إلى تنظيم أولوياتك، وإدارة وقتك بشكل سليم، بعيداً عن هدر الدقائق والثواني، وقتل حياتك في عمل ما لا طائل من ورائه.

وعندما تضع إطاراً زمنياً لتحقيق أهدافك، ستجد أن تركيزك أصبح أقوى، وقابلية الخضوع لمضيعات الوقت صارت ضعيفة، وستجد أن إدارة الوقت وتحديد الهدف صاروا وجهان لعملة

واحدة، ومعادلة لا يمكن فصلها من معادلات النجاح.

٥) استمتع بحياتك: عدم وجود خطة في حياتك يجعلك تعيش الحياة وكأنها حالة طوارئ، فكل شيء متداخل ومضطرب، على العكس من ذلك، فوجود خطة منظمة ومتوازنة لحياتك، سيجعلك أكثر تركيزاً على طريقة معيشتك، وستجد أن هناك طاقة هائلة ونشطة بداخلك على الدوام تدفعك إلى الاستمتاع الدائم بحياتك، أو كما قال روزفلت: (السعادة تكمن في تحقيق الأهداف، ونشوة الجهود الابتكارية).

كيف تحدّد هدفك في الحياة؟

إن النجاح في الحياة لا يكون فقط نجاحاً مادياً بحتاً، ولا نحصل عليه فقط بالصحة الجيدة، كما أنه ليس بعدد الأصدقاء، أو بنيل الشهادات العلمية.



فكلُّ ما ذكرناه منفرداً هو جزء من منظومة النجاح في الحياة،

والنجاح الحقيقي الكامل هو النجاح المتزن، والذي يشمل جوانب الحياة كلها.

لذا فأنا أرى كي تكون ناجحًا في حياتك، وتضع خطة متزنة لها، أن تراعي خمسة أركان هامة، وتركز عليها جيدًا:

الركن الأول: الروحاني

وهذا هو الركن الأول والأهم من أركان الحياة المتزنة، والركن الروحاني أو (الإيماني) يشمل على: علاقتي بالله، إيماني، معتقداتي، قيمي ومبادئني في الحياة.

أن تعيش في الحياة مختلفاً بنجاحاتك، متناسياً حق الله عليك، يعني: أنك تعيش في الوهم، ونجاحك في علاقتك مع الله يعطيك طمأنينة جميلة، ويهبك القدرة على السير في الحياة واثق الخطو، مؤمناً بقيمك وواجبك تجاه الإنسانية جمعاء.

الركن الثاني: الشخصي:

وهذا الركن يشمل العائلة، العلاقات الشخصية، التعليم، الترفيه، السفر، الإجازات.

الركن الثالث: المهني:

وهذا ركن آخر مهم من أركان الحياة المتزنة، وهو يشمل المستقبل مهني، وقدرتك على التعلم من أجل تحسين مستقبلك الوظيفي.

الركن الرابع: المادي

وهو يشمل على استقرارك المالي، دخلك، الاستثمارات التي يمكنك القيام بها، خطة اعتزال الحياة العملية.

الركن الخامس: الصحة

والصحة تشمل: الصحة البدنية، الوزن، النظام الغذائي، العادات الغذائية.

هذه هي الجوانب الخمسة التي إذا نظرت إليها بجديّة، وأعملت جهدك في سبيل الوفاء بالتزاماتك تجاهها أعدك بأنك ستتمتع بحياة طيبة ومنتزنة وجميلة.

أما إذا اهتممت في جانب وأهملت جوانب أخرى، فلن تحصل

على السعادة والراحة التي تريد، ودعني أضرب لك بعض الأمثلة التي شوهد من خلالها بعض النماذج الغير متزنة في حياتها:

ألفس برسلي: مغني مشهور، وساحر قلوب الشباب في

الغرب، كان هذا الشاب يمتاز بكثير من المميزات التي يتمناها الكثيرون، فهو ثري جداً، وسيم جداً، مشهور جداً، لا يتمنى شيء إلا ويكون طوع أمره وملك يمينه.. بكل المقاييس يجب أن يكون ألفس برسلي من أسعد الناس في العالم إن لم يكن أسعدهم.

هنا يأتي شيء هام وهو أنه بالرغم من نجاح برسلي المادي والمهني، إلا أن حياته الشخصية لم تكن على ما يرام، مما أثر بشكل سلبي على حياته بصفة عامة، وكانت نهايته كما نعلم جميعاً، منتحراً بجرعة هيروين زائدة.

هذه مشكلة عدم التوازن في النقاط الخمس السابقة، ونفس الشيء حدث مع (مارلين مونرو) الممثلة الجميلة المشهورة، والتي أنهت حياتها بيديها، وهي في قمة مجدها وعنفوان شبابها، كذلك حدث مع المغنية (داليدا).. والأمثلة أكثر من أن تحصى.

وهذا يضع بين أيدينا حقيقة هامة وهي أن تأثر ركن من حياتك سوف يعود بالسلب على باقي الأركان، ومن ثم على حياتك بأكملها.

تمامًا كالجالس على مقعد له ثلاثة أرجل، قد يستطيع المحافظة على توازنه لبعض الوقت لكنه لن يلبث إلا ويسقط سقوطاً مدوياً.

ولكي تكون سعيداً، وتستمتع بحياتك، تأكد دائماً من المحافظة على توازن الأركان الخمسة، وهناك عدة نقاط أرى أنها ستساعدك في هذا الأمر:



(١) كن يقظاً دائماً تجاه ما تقوم به: هناك أوقات كثيرة نقوم فيها بعمل أشياء في غفلة عن حضور الذهن، منها أشياء صغيرة كوضع الهاتف أو ميدالية المفاتيح في مكان ونسيان هذا المكان، وقد تكون أشياء جوهرية، كأن ننهمك في العمل، وننسى التزاماتنا الأخرى سواء الجسدية أو العائلية أو الروحانية، لكن مع الانتباه

واستحضار الذهن واليقظة التامة نستطيع السيطرة على حياتنا.

(٢) **خاطب نفسك:** اسألها دائماً كيف نستطيع الارتقاء والتميز، سلها دائماً أين أوقف؟ هل كل شيء على ما يرام؟ راجع معها الخطة، وانظر لنقاط الخلل التي قد تحدث وضع خطة طارئة لتعديل هذا الخلل، لا تمل من سؤال نفسك: ماذا أريد؟.

وعندما طرح هذا السؤال، تنتقل فوراً إلى التفكير في خطوات الحل لمشاكلك، وتكون قد خطوت خطوة إيجابية في سبيل موازنة حياتك، فعندما تقول مثلاً: أريد التمتع بحياة صحية، أو لدي بعض الخلل في علاقتي بشريك حياتي، أو لدي مشاكل مع رئيسي في العمل تؤرقني، أبغي حلها، أو أريد شراء سيارة، أو عمل مشروع استثماري.

حينها ستجد نفسك قد انتقلت للنقطة المهمة الثالثة وهي (متى).

(٣) **متى؟** التفكير في عامل الوقت، ومخاطبة الزمن شيء

إيجابي ومهم، ويشعل دائماً محركات التحفيز والحماسة
لديك.

حدّد وبدقة متى تبدأ.. ومتى تنتهي من أهدافك؟

ضع مواقيت دقيقة للبدء والانهاء، لا تخف من تحديد الوقت
يمكنك ترك مساحة للمرونة والتغيير عند حدوث طوارئ، لكن
المهم أن يكون لديك برنامج زمني واضح.

٤) كيف؟! كيف أصل إلى ما أريد؟ عند وصولك لهذه
المحطة تكون قد بدأت فعلياً في وضع آمنياتك على طاولة
العمل، وقد تكون إجابتك (بأخذ دورة علمية، بتعلم لغة
جديدة، أو رحلة لشريك حياتي، أو عمل برنامج رياضي
أو الاشتراك في نادٍ رياضي).

بوضع هذه الاقتراحات تكون قد بدأت في التفكير العملي،
وتنتقل مباشرة للسؤال الهام القادم وهو:

٥) ما الذي يتحتم عليّ فعله كي أحقق هدفي؟

كل شيء الآن مكتوب على ورقة (ماذا أريد - كيف يمكنني
فعله - الزمن الذي أحججه للقيام بهذا العمل)، أضف إلى ذلك أن

الذهن يقظ، والنفس تملؤها الحماسة.

ولكن تبقى المبادرة، لتحيل الأمر إلى واقع تعيش فيه.

الآن ينبغي عليك بعمل خطوة عملية، التقط ساعة الهاتف،
وقم بالمكاملة التي ستجعل هدفك واقعياً.

احجز مقعداً في دورة كمبيوتر، احجز طاولة للعشاء أنت
وزوجتك في مطعم تحبه - جدد اشتراكك في نادي رياضي.

بهذه الحماسية تكون قد أمسكت بخيوط اللعبة.. لعبة
النجاح..

تحديد المصير!!

دعني أسألك سؤالاً ذا أهمية خاصة، يترجم القيم التي اتكأت
عليها في تحديد أهدافك!!

وسؤال الجي: ما هو أهم شيء في حياتك الآن؟

أجب على هذا السؤال وانظر إلى ما اخترت من أهداف لتعرف
هل أنت قريب أم بعيد من دائرة اهتماماتك.

سؤال آخر: هل تتمنت نفسك شيئاً وألحت عليك في نيته،

حتى إذا حصلت عليه تملكته الحيرة وتساءلت

في دهشة، أهذا حقًا ما كنت أرنو إليه، لماذا إذا
لست سعيد كما كنت أتوقع؟



يحدث هذا الأمر -قارئي العزيز-
عندما تطمع في شيء، لا يتفق مع
مبادئك، ولم يبين على قواعد من القيم
الحقيقية التي يتبناها المرء منا.

في محاضرة لي بعنوان (موعد مع المصير)، قال لي أحدهم:
ظللت طوال عمري أحلم بزوجة ذات مواصفات خاصة، ولم يهدأ
لي بال إلا وقد حققت هدفي، لكنني وبعد أيام قليلة من الزواج لم
أجد طعم السعادة التي كنت أطمح إليها، وسألت نفسي ترى ما
السبب في ذلك؟ وأدركت للأسف وبعد فوات الأوان أنني كنت
أطمح في هذا الوقت في الانطلاق والحرية والسفر، وإكمال
تعليمي، وللأسف تمّ الطلاق بعد أقل من سنة.

وهذا المثال الواقعي يدلل لنا أنه إذا كان هناك تعارض بين ما
نريد فعلاً، وما تريده أهواؤنا، سترتبك حياتك، وتصاب أهدافك
الحقيقية بتشويش وعدم وضوح.

على العكس من ذلك ففي حالة توفر الانسجام بين قيمك واهتماماتك وأهدافك ورغباتك ستجد لديك مجموعة كبيرة من الأسباب والدوافع لتحقيق أهدافك.

والأهم ستجد السعادة والراحة إذا ما تحقق هدفك، ونلت مرادك.

الهدف المستمر .. والهدف المنتهي !!

الناظر إلى الأهداف سيجد أن هناك نوعًا من الأهداف المنتهية (كبرنامج التخصيس) أو (التوقف عن التدخين)، أو (تعلم لغة)، فهي تنتهي بانتهاء الشيء المراد تحقيقه.



وأهداف مستمرة كـ (التخطيط لمستقبلك) أو (الارتقاء بوضعك المهني والأسري) أو (برنامج إيماني)، فهي أهداف دائمة مستمرة، تظل مع الإنسان طوال حياته.

حاول دائمًا أن تُكسب أهدافك صفة الاستمرارية، بأن تعطيها أبعاد أخرى أكثر عمقًا، فبرنامج التخصيس يمكن أن يضاف إليه

برنامج عن الصحة الغذائية تتبعه طوال حياتك، وتعلم اللغة قد يتبعه متابعة دوريات أو نشرات أو مستويات أعلى لتنمية تلك اللغة.

والتوقف عن التدخين قد تتبعه بالانضمام إلى إحدى الحملات التي تحارب التدخين وتحذر منه.

أهم ما في هذا الأمر أنه يوفر لك أقصى نسبة نجاح في هدفك المنتهي، ويجنبك كذلك مخاطر النكوص بعد تحقيق الهدف، وكلنا يرى كم من الأشخاص عادوا إلى التدخين أو السمنة أو التعثر بعد تحقيقهم لنتائج، بسبب حالة التراخي التي لازمتمهم ونشوتهم بتحقيق ما كانوا يصبون إليه.

أنواع الأهداف:

تنقسم الأهداف إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

(١) أهداف قصيرة المدى: والذي يستغرق في غالب الأمر ما بين ١٥ دقيقة إلى سنة تقريباً، والذي يكون هدفاً محدداً بسيطاً مثل (الإعداد لاجتماع قادم - عمل بحث - مشروع تخرج - حضور دورة - شراء ملابس - القيام برحلة - تحصيل مبلغ ما من المال).

وأهم ما في هذه الطريقة أنها تعد طريقة ممتازة للتدريب على تحديد الأهداف، وتنمية عادة التخطيط لديك.

(٢) أهداف متوسطة المدى: وهذا النوع من الأهداف يكون

إطاره الزمني من سنة إلى خمس سنوات، والذي

يكون عبارة عن (الحصول على شهادة دراسية -

تغيير سيارة - تجهيز منزل).

وهذه الأهداف هي استمرارية جيدة للأهداف قصيرة المدى،

وتساعدك على الالتزام بتحقيق أهدافك.

(٣) أهداف طويلة المدى: والذي يشمل حياتك بأسرها،

والذي يخطط لك طريقك في الحياة، ويرسم لك

علاقتك بنفسك وخالقك ومن حولك.

المبادئ الاثنا عشر لتحديد الأهداف:

حدد جيداً ماذا تريد:

1

ركّز كل الأضواء على هدفك، اجعله جلياً واضحاً، كامل المعالم، واضح التضاريس، في كتابة متعة العمل، ينبهنا (دنس ويتلي) إلى هذا المعنى بقوله: حتى نصل إلى مكان يجب أولاً أن نعلم إلى أين نتجه.

من المضحك أن نجد السير، ونشمر الساعد للوصول إلى هدف غير واضح المعالم، وغير محدد بدقة، فهذا من شأنه أن يضيع الوقت والجهد.

يجب أن يكون هدفك واقعياً ويستحق التحقيق:

2

هل تتصور رجلاً يجلس بجوار مدفأة، ويقول لها: أعطني دفئاً أعطك حطباً!

كلام غير منطقي.. وغير واقعي، بالرغم من كون الشخص الجالس قد حدد بالضبط ماذا يريد (الدفء)، إلا أن خطواته

للحصول على ما يريد كانت غير واقعية، لذا عندما تحدد لك هدفاً ما فليكن هذا الهدف منطقيًا واقعيًا قابل للتحقيق.

الرغبة المشتعلة:

ما قيمة الهدف الذي لا تحركة رغبة قوية مشتعلة، إن الرغبة القوية هي الأوكسجين الذي تتنفسه الأهداف كي تحيا على أرض الواقع.



والأهداف بدون رغبة قوية أهداف خاملة ميتة ليس فيها روح.

فلا بد أن تكون رغبتك لتحقيق حلمك رغبة جياشة، منطلقة، لا يستطيع أحد إيقافها، بل لا تستطيع أنت نفسك أن توقفها.

عش هدفك:

عندما تحدد هدفك، حاول أن تراه بكل تفاصيله، وتصوره وكأنه قد تحقق وبأنك جزء منه.



إن التصور هو حلقة الوصل ما بين العقل الحاضر والعقل الباطن.

لذا أنصحك -قارئى الكريم- أن تحاول دائماً إحياء صورة واقعية لهدفك، ولأن تعيش الهدف بأدق تفاصيله، فهذا من شأنه أن يعمق من تركيز هذا الهدف في عقلك الباطن، مما يعطيك قوة ودافعية وحماس أكبر لتحقيقه.

في علم الميتافيزيقا نؤكد دائماً على أن العقل مثل المغناطيس، عندما يرى صاحبه يحقق أهدافه (ولو بالتخيل) سيجذب له الأشخاص والمواقف والأليات التي تساعد على تحقيق هذا الهدف.

اتخاذ القرار:



بالرجوع إلى النقاط السابقة سنجد أننا قد حددنا الهدف، وحددنا مدى واقعيته واستحقاقه للتحقيق، وتراه الآن واضحاً جليلاً.

نأتي الآن إلى النقطة المحورية وهي قرار تحقيق هذا الهدف. هذا القرار الواعي الذي تتخذه برغبة مشتتة يحتاج إلى أن تُضيه ليصبح واقعاً تعيشه، ويعيشه معك الآخرين، أصبح عليك أن تضع هذا الهدف على أرض الواقع، أخبر من تحب وتعتقد بحبهم لك بقرارك هذا كي يقدموا لك الدعم والمساندة، هذه

الخطوة هي طريقك لتعيش حلمك، لتجعله واقعًا ملموسًا.

اكتب هدفك:

6

أنا لا أعترف بالأهداف الغير مكتوبة، هدف غير مكتوب يعني أمنية، شيء جميل، أما الأهداف المكتوبة فهي الحقيقة، براین تراسي في كتابه (فلسفة تحقيق الأهداف) يقول: (بالقلم والورقة يبدأ كل شيء)، فبساطة عندما تحتضن القلم بأناملك تكون قد استدعيت عاملين قويين من القوة الانسانية، أحدهما البدني حيث تمسك بالقلم وتحرك يدك، والآخر العقلي حيث تفكيرك مشغول بهذا الهدف ويكتبه ويقراه، كما أن الصوت القادم من عقلك الباطن يكون دائم التكرار للهدف المكتوب.

تحديد إطار زمني:

7

تخيل معي مباراة كرة قدم ليس لها وقت محدد، شيء صعب التخيل والاعتقاد، كذلك هدف لم يُحدد له موعد للبدء أو الانتهاء، تحديد

موعد لكل هدف يتيح لك أشياء غاية في الأهمية
كالالتزام، والحماسة، والقوة.

لكن يجب أن يكون الإطار الزمني مبني على أسس واقعية،
مبنية على قدرتك وطاقاتك.

اعرف إمكانياتك:

رتب ذخيرة مواهبك، واعرف ما تملك وما
تحتاج إلى امتلاكه، ولكل هدف أدوات، انظر ما
تملك من أدوات لتحقيق هدفك وما تحتاج له،
اعرف نفسك جيدًا، واعمل على سد الخلل
الناشئ في ذخيرة مواهبك.

8

ادرس المصاعب واستعد لها:

ما دمت سائر إلى عالم الطموح، فستواجه
المصاعب والكبوات حتمًا، النجاح لا يأتي بسهولة
وإلا لناله كل الناس، فقط من يملكون القدرة
على الصمود، ومد البصر إلى المستقبل لاستشفاف
العقبات القادمة والاستعداد الجيد لها، هم من
يملكون القدرة على التحدي وتحقيق أهدافهم.

9

ضع أهدافك على أرض الواقع، الخطوة الأولى دائماً ما تكون صعبة، يحتاج المرء دائماً إلى قوة دافعة في بداية أي مشروع أو هدف، ابدأ الآن في تحقيق أهدافك بوضعها على أرض الواقع، خذ الخطوة الأولى بلا تردد أو إبطاء، فهذه الخطوة هي البرهان على قوة هدفك.

قيم خططك:

أراد أحد الأشخاص يوماً الوصول إلى وجهة ما، فأعد العدة لذلك، وجَهَّز كل ما يحتاجه في رحلته، ثم مضى في طريقة إلى وجهته بلا تلوؤ أو إبطاء، كان الجو صعباً، والظروف غير ملائمة، لكنه وصل أخيراً بعدما بلغ منه الجهد مبلغه، وهناك وجد شخص جالس في هدوء ينظر إليه في شفقة، وعندما أخبره بحاله وكيف أنه أنفق من وقته وجهده الكثير كي يصل لتلك الوجهة، قال له الرجل: (حنانيك.. لو سألت لأخبرك أحدهم

عن نبأ القطار الذي يأتي إلى هنا، ولكفيت نفسك
مئونة التعب).

فقبل أن تمضي في طريقك لتحقق هدفك -
قارئي العزيز- تأكد من أنك قد سألت
واستشرت وتسلحت بمعلومات وخبرات كافية
تعينك على رحلتك، كي لا تنفق من وقتك
وجهدك فيما لا طائل من ورائه.

الالتزام:

12

يقول زج زجلر: يفشل الناس كثيرًا، ليس
بسبب نقص القدرات، وإنما بسبب نقص في
الالتزام.

ويقول توما إديسون: (كثير من حالات الفشل في الحياة كانت
لأشخاص لم يدركوا كم هم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا
على الاستسلام).

لم يكن إديسون ليخرج لنا المصباح الكهربائي بدون التزام
وتصميم حال حالات الإخفاق الكثيرة التي مر بها، وما كان ديزني

ليصنع تحفته مدينة الأحلام، وما كان كولونيل ساندرز مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي قد أتخفنا بخلاطته السرية، فهؤلاء أخفقوا مئات بل آلاف المرات، لكن التزامهم بتحقيق الحلم الذي انتووه هو الذي مرَّ بهم إلى شاطئ التميز حيث يقف الناجحون في هذه الحياة.

إلى الهدف !!

الآن أنت تمتلك الأدوات اللازمة
لتحقيق الأهداف التي تصبو إليها، دعنا
الآن نحدد بالضبط ما هي الأهداف التي
تريد فعلياً تحقيقها.

أحضر دفتر وقلم، هذا هو أهم شيء ستفعله في حياتك، أنت
تخطط لمستقبلك.. لا أرى أن هناك ما هو أهم من ذلك!.

دون الجوانب الخمس للحياة كما بينها سابقاً (الديني، الصحي،
المهني، الاجتماعي، الشخصي)، كل ركن في صفحة مستقلة، وتحت
كل ركن اكتب قائمة أحلامك وأمانيك، لا تحش من الحلم المستحيل،
ولا تقم بتبرير أحلامك، اكتب ما تطمح إليه وتنشده، ثم قم بترتيب
أحلامك حسب الأولوية، ابدأ بأهم حلم تتمنى تحقيقه، ثم الأقل

أهمية.. وهكذا.

ثم في ورقة منفصلة قم بتدوين أهم القيم التي تتبناها في حياتك كـ (الإيمان، الإخلاص، الصبر، الحب، الالتزام...); لأن هذه القيم هي الوقود الذي سيغذي أهدافك ويعطيها القوة والطاقة.

قم بتعديل أهدافك لتتماشى مع قيمك، فالغاية النبيلة لا يمكن تحقيقها من خلال وسيلة غير مشروعة، وصاحب القيم المثالية يحتاج إلى أهداف تماثل ما يعتقد.

مراحل الوصول إلى الهدف:

• أنت الآن تمتلك قائمة بأهم أهدافك في جوانب حياتك الخمس، خذ من كل جانب الهدف الأهم ودونهم في ورقة بحجم كارت العمل - ورقة صغيرة - لتكن هذه الورقة حاضرة معك دائماً، اقرأ ما فيها في الصباح، وأنت في العمل، وقبل أن تنام.

اجعل هذه الأهداف حاضرة في ذهنك، ساكنة في وجدانك، ماثلة أمام عينيك دائماً.

❶ بعد ذلك تخيل هذه الأهداف، تخيلها أكثر من ثلاث مرات يومياً، أما عن كيفية التخيل فإليك الطريقة:

اجلس في مكان هادئ مريح وتنفس بعمق.. خذ شهيق مع العد لأربعة، ثم زفير مع العد لأربعة كذلك، أغمض عينيك ثم تخيل أنك تحقق هدفك، اجعله واضحاً كبيراً، القصد من هذا الأمر هو تكوين صورة واضحة في ذهنك لهدفك، وتراها أكثر من مرة إلى أن تصبح حقيقة واقعة.. كلما تراه وتعيشه يظل هائجاً بداخلك يستحثك على تحقيقه.

❷ في صباح كل يوم حاول أن تتسلح بالتأكيدات الإيجابية، هذه التأكيدات من شأنها ترسيخ هدفك وحلمك في العقل الباطن، وانتبه يجب أن تكون تأكيداتك إيجابية، وفي العقل الحاضر مثل: (أنا أقدر على تحقيق هدفي - أنا مؤمن بقدراتي على النجاح - أنا قوي وقادر على فعلها).

❸ تصرف كأنك قد حققت هدفك فعلياً، سر في الحياة رافع الرأس، شامخ الهامة، تنفس عبق التفاؤل، عش وكأن الفشل لم يُخلق لك، النجاح قريب جداً منك.. فقط هي مسألة وقت ويكون بين يديك.

كلما تصرفنا كأننا قد نلنا هدفنا، كلما حفزنا النفس والعقل
الباطن على تبني الإيجابية والتفاؤل والأمل.

● استخدم قاعدة العشرة! افعل يومياً شيء يقربك فقط ١٠
سنتيمترات من هدفك، ومع مرور الوقت ستجد أنك قد
حققت فعلياً تقدماً ملحوظاً.

فكما أسلفنا يخشى معظمنا البدايات والخطوات الأولى،
فحاول أن تتغلب على مشكلة البداية بأن تقطع بهدوء وروية
مساحات إلى حلمك.

مساحات بسيطة غير منظورة لكنها مع الوقت ستراها
خطوات كبيرة تحفزك نحو إنهاء هدفك والوصول إلى غايتك.

● تحمل المسؤولية، كن قادراً على دفع تكاليف هدفك، كن
دائماً جزء من الحل، غير قابل للوقوف بعجز أمام
المشكلات المفاجئة، لا تلوم الآخرين على الأخطاء وتناى
بنفسك عن تحمل المسؤولية، كن شجاعاً مقداماً، فالهمة
العالية تحتاج إلى رجل شجاع والمؤمن القوي أحب إلى الله
من المؤمن الضعيف.