

أعزائي الشباب..

ثمة علاقة لا تنقطع بين البحارة والنجوم، تماماً مثل علاقة سائق السيارة بمصابيح الطريق ليلاً، ماذا لو اختفت..؟ ستكون النتيجة خليط من التيه وحوادث السير أو السير البطيء الحذر على غير هدى..!

وأنت - عزيزي الشاب - اليوم هو البحار الماهر، ونجومك هي أهدافك، التي تمثل علامات الطريق فكلما مررت بنجم قطعت شوطاً في الاتجاه الصحيح..!

قال تعالى: "وعلامات وبالنجم هم يهتدون" - النحل:61- عن ابن عباس "وعلامات وبالنجم هم يهتدون" يعني بالعلامات : معالم الطرق بالنهار ، وبالنجم هم يهتدون بالليل .

أعزائي.. إن أولئك البحارة الذين يسيرون في الطريق الصحيح، ينفعون أنفسهم ويقدمون النفع أيضاً للمجتمع بأسره..

ففي جامعة "هارفارد" في الخمسينات من القرن الماضي أجريت دراسة على عينة من مئة طالب، حيث تم سؤال كل واحد منهم عما يود أن يكون بعد عشر سنوات، وكان جواب جميعهم أن يكونوا أغنياء وناجحين ومؤثرين في عالم المال والأعمال؛ سوى عشرة طلاب فقط وضعوا أهدافاً واضحة ومحددة وفصلوها كتابة، وبعد مضي عشر سنوات تم متابعة الحال الذي آلوا إليه، فوجدوا أن 91% من إجمالي الثروة التي ملكوها جميعاً تعود لأولئك العشرة!!

ولنتفق بدايةً أن هناك فرق بين : الرؤية والهدف..

فالرؤية في اللغة : هي ما نراه بشكل سليم بالعين أو ندركه بالعقل أو القلب ..

والهدف : المرتفع من البناء أو الكثيب، وهدف إلى الشيء: أسرع إليه أو سدد إليه..

فالرؤية هي : نظرة الإنسان المستقبلية لذاته أو لأمر ما إذا تحققت الأهداف ..

وبالتالي تكون الأهداف هي النقاط التي لا بد من إنجازها مجتمعة حتى نصل للرؤية ..

وما الذي يحقق الأهداف ؟ إنها النشاطات .. التي تأتي مجتمعة لتحقيق هدفا ما ..

والتي تتحول بعد ذلك إلى مهمات يومية أو أسبوعية غالباً لإتمام النشاطات ..

ودون شك لا بد أن يكون لكل شيء إطار زمني محدود به حفاظاً من التسبب ..

كذلك يختلف الهدف كلياً عن الرغبة والأمنية، فهو ببساطة الغاية التي تريد أن تحققها والعمل الذي عليك أن تنجزه

ولو طرحنا سؤالاً: لماذا لا يقوم الكثير منا بالتخطيط الجيد لأهدافه؟ لوجدنا عدة أسباب:

- الخوف: الخوف من الفشل وأحياناً يكون بسبب افتقاد روح المبادرة، أو تجارب سابقة غير موفقة.

- النظرة المشوشة للذات: بمعنى عدم إدراك المرء لقدراته ومواهبه الحقيقية.

- التأجيل والتسويف: وهو من أسوأ العادات التي تضيع الوقت، وتعطل الأهداف.

- عدم المعرفة: هناك أشخاص لا يعرفون كيف يبدؤون ومن أين..

خصائص الأهداف الذكية (SMART GOALS)

ولكي تجد في نفسك الحافز الكبير لتحقيق الأهداف، ولكي تصل لأعلى درجات الأداء في سبيل الوصول إليها، لابد أن تتعرف على أهم خصائص الأهداف الذكية (SMART goals):

- أن يكون الهدف دقيقاً ومحددًا - S - Specific

وضوح الهدف وعدم كونه مبهماً أو ضبابياً يعد من السمات المهمة للأهداف. كما أنه لا يكفي أن يكون الهدف واضحاً فحسب، بل لابد من تحديده ووصفه، مثال: (أريد أن أصبح مهندساً متخصصاً في هندسة البترول خلال 4 سنوات) بينما الغير واضح سيكون: (أريد أن أحصل على شهادة جامعية).

- أن يكون قابلاً للقياس - M - Measurable

المقصود هو القدرة على قياس الأهداف بشكل عملي وإمكانية حساب وتقييم مدى الإنجاز فيها، مثال: (يجب أن أحضر جميع حصص مقرر الرياضيات طوال هذا الفصل الدراسي كي أحصل على تقدير امتياز فيها)، بينما الأهداف الغير مقاسة: (علي أن أحضر معظم الحصص في مقرر الرياضيات كي أنجح فيه).

- أن يكون قابلاً للإنجاز - A - Achievable

عندما نعين الأهداف الأكثر أهمية لنا، نبدأ بتحديد الطرق التي تجعلها تشكل بطريقة صحيحة، فنقوم بتحسين

مواقفنا وقدراتنا ومهاراتنا التي تبلغنا إلى تلکم الأهداف، ونبدأ برؤية الفرص التي كانت قد فحصت مسبقاً لتقربنا أكثر من تحقيق أهدافنا.

- أن يكون واقعي - R - Realistic

يجب عليك أن تكون متأكدًا من أن أهدافك ملائمة وواقعية حتى يمكنك بلوغ ما تصبو إليه،

مثال: ليس من المعقول أن تضع هدفًا كي تكون مهندسًا متميزًا وأنت ضعيف في مادة الرياضيات أو لا تحبها، أو تقرر أن تكون طبيبًا وأنت تكره رؤية الدم..! لذلك من الضروري أن تبحث عن مكان القوة لديك وتوظفها في مكانها الصحيح .

- أن يكون له بعد زمني - T - Time

لا يكفي أن يكون الهدف واضحًا ومحددًا فحسب، بل لا بد من تحديده بزمن مناسب حتى تتمكن من إنجازه وتنفيذه في إطار هذا الزمن. فإذا لم يوضع للهدف فترة زمنية محددة لتنفيذه فسيبقى أملاً ورغبة وليس هدفًا له سمة الفاعلية والتطبيق.

مثال لهدف مرتبط بزمن: (يجب أن أحقق معدلًا تراكميًا لا يقل عن 3 من 4 في هذا الفصل الدراسي) .

مثال لهدف غير محدد بزمن: (يجب أن أحقق معدلًا تراكميًا مرتفعًا بأسرع وقت ممكن) .

- أن تكون الأهداف موسومة بالتحدي:

إن الأهداف التي تثير الاهتمام والتحدي مهمة لنجاحك. ولذا فإنها تثير الاستعداد النفسي والبدني لتوفر أعلى مستويات الطاقة لتحقيق أهدافك التي تصبو إليها.

ثم هناك أيضاً بعض النقاط الهامة أثناء التخطيط لصناعة أهدافك، مثل:

- عليك أولاً أن تقرر ماذا تريد، فكثيراً من الناس لا يعرفون ماذا يريدون بالفعل، ابدأ الخطوات العملية بالإجابة على هذه الأسئلة دائماً وفي كل وقت ..

أين أنا؟ من أنا؟ ما الذي أتقنه؟ ولأفضل النتائج استخدم الورقة والقلم ولو على كشكول ..

- لكي تكون إيجابياً وأنت تحدد أهدافك، ابتعد عن استخدام عبارات النفي فالعبارات الإيجابية تساعدك على العمل بخلاف المنفية.

فبدلاً من أن تقول: (أنا لن أترك قراءتي اليوم) قل: (هذا اليوم سأخصص 20 دقيقة للقراءة).

- قسم أهدافك إلى شرائح وخطوات متتالية، فالتدرج في تحقيق الهدف يساعدك على الاستمرار دون الشعور بضغوط خارجية أو إحباط.

- ضع الأوليات، عندما يكون لديك عدة أهداف فقسّمها حسب الأولوية فهذا يجنبك الشعور بالضغط لكثرة الأهداف، فوضع الأوليات.

- اكتب أهدافك مرتبة حسب الأولويات، عند كتابة الأهداف في ورقة فإنك تؤكد رغبتك بأن تكون هذه الأهداف حاضرة في الوجود، كما أن ترتيبها حسب الأهم فالمهم يساعدك في التركيز على المهم منها وإنجازه أولاً.

- لتكن أهدافك محددة، تأكد أن الهدف يقول ما تريد تحقيقه، فأحياناً الأهداف تحتاج أن يكون فيها نوع من التفصيل كي تكون أكثر تحديداً. والتحديد يساعدنا في تركيز جهودنا والمعرفة بدقة ماذا علينا عمله.

- الاتصال والانسجام بينك وبين الهدف، فإذا كانت الأهداف تعني شيئاً ما لديك، فلا بد أن يكون هناك ترابط عاطفي مع الهدف، فبدون ذلك ستجد صعوبات لا تستطيع أن تتغلب عليها.

- كن واقعياً، بمعنى أن يكون هدفك واقعياً وليس خيالياً وهمياً. وإن كان هناك خيال فيكون من الخيال الإبداعي الذي يمكن تحقيقه.

- مراجعة أهدافك، فالمراجعة المتتالية والمتابعة المستمرة تتعرف من خلالها على التغيرات والإيجابيات والسلبيات التي صنعتها في الهدف، وتجعل هناك مراقبة منتظمة وتوجيه ذاتي مستمر.

- قم بصياغة رسالتك في الحياة وغايتك منها، بحيث تكون مبنية على التحليل الواقعي لشخصك وتمثل أقصى ما تسعى أن تحققه في حياتك، ثم اكتب أهدافك في الحياة من منظور رسالتك بحيث تشمل جوانب الحياة المتعددة والأدوار التي تقوم بها مثل العبادة، والأسرة، والدراسة، والعمل، والعلاقات، والمجتمع، وكذلك وضعك الصحي والمالي، وغيرها.

كذلك لا بد أن تتضمن صياغة أهدافك تشخيص واقعي الحالي بتحديد ما أهم الإنجازات التي حققتها إلى الآن لتستزيد منها لاحقاً، وما أهم الإخفاقات التي خيبت آمالك لتتفادها وتتجنب الوقوع فيها مستقبلاً.

وأخيراً.. أعزائي الشباب..

إذا كانت الحياة رحلة قصيرة كما قال صلى الله عليه وسلم: " مَالِي وَلِلدُّنْيَا ، إِنَّمَا مَثَلِي وَمَثَلُ الدُّنْيَا كَمَثَلِ رَاكِبٍ قَالٍ فِي ظِلِّ شَجَرَةٍ فِي يَوْمٍ صَائِفٍ ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا " – رواه ابن أبي الدنيا مرفوعاً – فاشتغل فيها بأهدافك أولاً، ثم انشغل مع أهداف الآخرين، لتكون لك أهداف ورؤى خاصة بك أهداف لك وحدك، أهداف تُسهرك إذ ينام الآخرون، تشغلك إذ يغفل الآخرون، ترشدك إذ يتيه الآخرون.

كاتب المقالة : المفكرة

تاريخ النشر : 21/04/2016

من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر

رابط الموقع : www.mohammdfarag.com