

كيف تحدد أهدافك و تحققها في عام 2017



الثلاثاء 7 فبراير 2017 04:02 م

مع دخول عام 2017 ، حان الوقت لاستغلال هذا الوقت في المراجعة و التخطيط و اتخاذ قرارات لهذا العام الجديد

هل تضع أهداف؟ هل تعيد وضع أهدافك سنة بعد سنة دون تحقيق أي تقدم ؟ هل بدأت في نسيان أهداف الجديدة ؟ وفقاً لدراسة أجريت في جامعة سكراتون عام 2014 أن هناك 8 % فقط من الناس من يحققون بالفعل أهدافهم كل عام

دعونا لا نتحدث عن قرارات العام الجديد، و الأهداف التي وضعت ولكن سنتحدث عن الأهم و هو لماذا لا نستطيع تحقيق الأهداف التي وضعناها؟ هل نريد بالفعل هذه الأهداف؟ من خلال البحث و بعض التجارب الشخصية نسلط الضوء علي

ثلاث أسباب لعدم تحقيق الأهداف و هم:

1- وضع الكثير من الأهداف دفعة واحدة:
عندما نضع الكثير من الأهداف علي سبيل المثال السفر أو البدء في عمل تجاري جديد أو فقدان حوالي 10 كيلو من الوزن أو الجري في سباق المارثون، أو الحصول علي ترقية ، في هذه الحالة نحن نضع أنفسنا أمام الكثير من الأهداف و بالتالي الكثير من التركيز و الانحرافات، مما يعرض أهدافنا للفشل

وعندما يحدث ذلك، فأنا لا نحقق التقدم الذي نرجوه حيث نستغرق الكثير من الوقت للوصول إلي أهدافنا أو يسقط منا بعضاً من تلك الأهداف التي قد يمكن أن نحققها اذا وفرنا لها المزيد من الوقت و التركيز وهذا لا يعني أننا لا ينبغي ان يكون لنا العديد من الأهداف في الحياة الكل ملزم و لديه الكثير من الأهداف و الأهداف تتغير خلال المراحل المختلفة للحياة، ولكن أنت في حاجة إلي التركيز الآن و هو اختيار عدد لا يزيد عن ثلاث أهداف لتحقيقها خلال العام ، هذه الأهداف يجب أن تكون مهمة لك و تريد فعلاً تحقيقها .

2-أنت لا تريد حقاً الأهداف التي وضعتها:

هل سبق لك أن قمت بتحديد أهداف لمجرد أنك تعتقد أنه من الجميل أن تحقق مثل تلك الأهداف؟ لا بد من التحقق و التأكد من أنك تريد تحقيق هذه الأهداف بالفعل و أن هذه الرغبة نابعة من صميمك لأنه من الوارد أن تعتقد أن بعض الأهداف التي تريد تحقيقها هي ليست أهدافك الحقيقية لكنها في الواقع هي مجرد أفعال تريد تحقيقها قد تقضي الكثير من الوقت و تستنفذ الكثير من الطاقة لتحقيق هذه الأهداف و لكنك في النهاية قد تدرك أنك لا تريد في الواقع و بالتالي يخلق صراع داخلي . علي سبيل المثال: هل تعرف لماذا تريد أن تترقي في وظيفتك؟ هل تعرف لماذا تريد السفر أو إقامة مشروع تجاري جديد؟

3- أنت تضع أهداف غير واضحة و يصعب تحقيقها خلال فترة زمنية قصيرة:

إذا وضعت أمامك أهداف متواضعة و عادية، سوف تحقق نتائج متواضعة و عادية و اذا وضعت أهداف غير واضحة و غامضة ، سوف تحصل علي نتائج غير واضحة و غامضة كن واضحاً بشأن ما تريد تحقيقه مع إجراءات محددة، مع جدول زمني غير قابل للتفاوض و تحديد موعد نهائي لا يمكن تأجيله

وايضاً عند وضع الأهداف أنت تريد ان تعطي كل ما تقدر عليه من خطوات العمل و الجدول الزمني علي قدر الأستطاعة] من الرائع أن تكمل ما بدأت وفقاً لما خططت له في السابق] عندما نضع أهداف جامدة علي سبيل المثال: عندما تخطط لفقدان عدد معين من الكيلوهات كل شهر بدون أن تفشل أو ترسم خطة بدون توقع لحدوث فشل أو بدون أخذ فترات من الراحة أو حتي توقع حدوث تغير . عاجلاً أم آجلاً فإن هذه الأهداف سوف تصبح عبء كبير بالنسبة لك .

8 خطوات لوضع الأهداف و تحقيقها

علي سبيل المثال أنت تريد أن تضع هدفاً وهو الحفاظ علي صحتك بحيث تستطيع التعامل مع التكاليف الطبية الباهضة في المستقبل] أو تريد أن تضع خطة لإقامة عمل تجاري حتي تتمكن من العيش حرة و استقلال . وضع و تحقيق الأهداف ليس فقط لبناء الشخصية و للتقدم في الحياة و لكن ايضاً لكسب الثقة و التمكين عندما تحقق الأهداف] عند تحقيق الأهداف التي وضعت مسبقاً ، تكون أكثر حماساً لبذل المزيد من الجهد لتحقيق أهداف أكثر

الخطوة الأولى: دون أهدافك:

هذه الخطوة بسيطة و أساسية، ولكن هناك العديد من يضع أهدافهم في رؤوسهم و ليس علي الورق] و لكن مع مرور الوقت ، مع الأمور الأنشغالية التي تشتت التفكير فإن قد تميل إلي نسيان الأهداف التي وضعتها في السابق .

الخطوة الثانية : اختيار 1-3 أهداف تكون مهمة لك بالفعل:

اختر الأهداف التي تريد بالفعل تحقيقها، الأهداف التي تمثل ذاتك و طموحاتك . و ليس مجرد انجازات تريد ان تحققها حتي تثير اعجاب الآخرين]

الخطوة الثالثة : اعرف لماذا تريد ان تحقق تلك الأهداف:

لا ينبغي أن تكون أهدافك لشخص لآخر و لكن لنفسك] لماذا مثلاً تريد انقاص وزنك؟ لماذا تريد أن تترقى في عملك؟ماهو الدافع الخاص وراء الرغبة في بدء مشروع تجاري جديد؟

الخطوة الرابعة : استخلص من هذه الأهداف القليلة بعض الأفعال مع جدول زمني محدد:

حدد قائمة عمل لكل من الأهداف القليلة التي حددتها مع جدول زمني معين] و قسم هذه الإجراءات إلي المزيد من الخطوات الصغيرة] في الحقيقة، بعض خبراء التنمية البشرية يقترحون بكسر الأهداف إلي خطوات بسيطة جداً بحيث يمكنك أن تفعلها علي الفور .

الخطوة الخامسة :دون أهدافك و افعلها في مكان مرئ لك:

جعل أهدافك و أسبابه و خطوات الأجرائية الواضحة أمامك ليس فقط لتذكيرك ما تريد تحقيقه و لكن لكي يسمح لك للمراجعة و تتبع التقدم الذي تحققه .

الخطوة السادسة : العمل علي الأهداف:

لايوجد فعل= لا يوجد تقدم] كل الخطط و العصف الذهني الذي شعرت بأنه ممارسة إنتاجية عند وقت التخطيط لأهدافك ، ليس هو المطلوب فعله فقط ، ولكن لن تصل إلي أهدافك مع التخطيط فقط] لابد من اتخاذ الإجراءات اللازمة

الخطوة السابعة : تتبع تقدمك:

حدد موعد مع نفسك علي أساس منتظم لمعرفة و تحديد مدي تقدمك في تحقيق الأهداف المحددة] قد يكون هذا اللقاء أسبوعياً أو شهرياً أو كل ثلاث شهور علي حسب الرغبة و الظروف] كن واعياً للجدول الزمني التي حددته] عند وضع الأهداف نميل أن نكون أكثر طموحاً بشكل كبير و نرغب في تحقيق الكثير في أقل قدر من الوقت] و عندما لا نري نتائج ، قد نشعر بالأستسلام و خيبة الأمل] قد بتحديد إجراءات و خطوات واقعية التي يمكنك إجراؤها بالفعل خلال حدود وقتك و ظروفك اذا وجدت نفسك غير قادر علي التقدم بسبب إفتقارك لبعض المهارات و الخبرات، عليك الخروج و الحصول علي هذه المعارف و المهارات و الخبرات .

الحصول علي نتائج لتقدمك:

في بعض الأحيان قد نشعر بأننا عالقون علي الرغم من اتخاذ العديد من الإجراءات] قد يساعد وجود دعم من مجموعة من الأشخاص أو الأصدقاء الذين تثق بهم لكي يعطوا لك ردود أفعال صادقة عن ما أحرزته من تقدم و من أجل تحفيزك للقيام بعمل أفضل . كن حذرا من الذي تشاركه دافعك الخاص و ابتعد عن الأشخاص السلبيين .

الخاتمة:

الخطوات التي ذكرت هي في الواقع تعطي لك الكثير لكي تقوم بتحديد خصائص الأهداف الذكية المحددة و القابلة للقياس و الواقعية و القابلة للتنفيذ مع وضع جدول زمني محدد] ويشمل أذكي طريقة لتحديد الأهداف لتشمل التقييم و استعراض النتائج]في حين أننا نكون حريصون علي تحقيق أهدافنا ، علينا أن نتعلم أن نتحلي بالصبر و نكون علي استعداد للمحاولة] و استعدادا للفشل، عندما تفشل لا

تتسرع و تستسلم و لا تقل لنفسك أنك لن تستطيع النجاح. أنجح الناس لا يعتمدون علي المهارات او المواهب أو الخبرات ، و لكنهم يثابرون كثيراً و هذا هو الفاصل بين الناس الذين يحققون أهدافهم و الناس الذين لا يسعون وراء اهدافهم استمتع برحلتك في الحياة و لا تنسي الأحتفال بكل نجاح تحققه لأن النجاحات ليس لها نهاية .