

بيتر أب || تحديد الأهداف للنجاح: 8 خطوات لتدقيقها



الجمعة 12 ديسمبر 2025 م

تكتب إليزابيث بيري أن تحديد الأهداف يرفع الدافعية ويقوّي الثقة ويخلق مسأراً واضحاً للنمو الشخصي والمهني، بينما يفتح الباب أيضًا للأفكار سلبية حين يتعرّض الإنسان في الوصول إلى ما يريد. ترى الكاتبة أن سرّ الوصول إلى أي هدف يكمن في طريقة وضعه، وليس في الحلم ذاته.

ركز موقع بيتر أب على تطوير الذات والقيادة المهنية، ويقدّم رؤى تحليلية حول بناء العادات والتعامل مع التحديات النفسية.

ما هي وظيفة الأهداف

يعزّز المقال عملية وضع الأهداف لأنها تحديد ما يرغب الشخص في تحقيقه مع صياغة خطوات محدّدة وقابلة للقياس. يوضح المقال أن الأهداف تختلف بين بعيدة المدى وقصيرة المدى، لكنّ القاسم المشترك بينها هو القدرة على توجيه الذهن نحو نتيجة مرغوبة.

تشير الكاتبة أنّ الإنسان غالباً يواجه فترات يعجز فيها عن تحقيق أهدافه، لأنّ ظروفاً أخرى تطفو على السطح أو لأنّ المهمة تستهلك وقتاً وجهداً أكبر مما توقع. لهذا تبرز أهمية أن يتعمّد الفرد الطريقة التي يضع بها هدفه.

كيف يصبح الإنسان أهدافاً فعالة؟

يركّز المقال على ثمان خطوات يمكن أن تعيد تشكيل علاقة الفرد بالهدف:

1. تخيل النجاح

تنصح الكاتبة بالتجوّل إلى التخيّل الموجّه: أي أن يرى الشخص نفسه وقد حقّق هدفه. هذا التدريب يخلق حالة من الألفة مع المستقبل ويجذّب العزيمة. وتدعى إلى صياغة "بيان رؤية شخصية" يوضح القيم والطموحات.

2. صياغة أهداف SMART

تشير الكاتبة أنّآلاف الدراسات أشارت إلى تفوق الأهداف الواضحة والصعبة على السهلة والمبهمة.

تُعرّف SMART بأنّها: محدّدة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، مرتبطة بالمسار الكبير، ومقيدة بزمن.

تتوسّع الكاتبة عبر مثال عملي لفريق يسعى لرفع رضا العملاء بنسبة 15٪ خلال رباعين ماليين.

3. كتابة الأهداف

تشير الكاتبة إلى دراسة لجاييل ماثيوز، تكشف أن كتابة الأهداف تضاعف احتمالية تحقيقها مقارنة بالاكتفاء بالتفكير فيها. المشاركة مع شخص آخر ترفع الالتزام بشكل أكبر.

4. وضع خطة عمل

تدعو الكاتبة إلى تقسيم الهدف الكبير إلى "سلم أهداف": رأسه هو الهدف النهائي، ودرجاته أهداف صغيرة قابلة للإنجاز والاحتفال

تفيد قوائم المهام وتاريخ التسليم في ترسيخ الشعور بالتقدم

5. وضع خط زمني

يستطع الشخص عبر الجدول الزمني أن يتابع تطوره بشكل منظم تلقت الكاتبة إلى ضرورة أن يكون الإطار الزمني واقعياً، آخذًا في الاعتبار العمل والسفر والالتزامات الأخرى

6. تحديد العقبات المحتملة

يعرف الواقع طريقه إلى أهداف الناس؛ لذلك تدعو الكاتبة إلى توقع العرقل قبل ظهورها، سواء كانت شح موارد أو أحداً مفاجئاً أو تدخلً من الآخرين

إدراك المشكلة يخفف وطأتها عند حدوثها

7. إيجاد شريك للمساعدة

العمل منفردًا يرهق صاحبه وجود شريك يدعم المسار، ويستمتع التحديات الأسبوعية، ويذكر بالهدف، يصنع دفعة مهمة نحو الالتزام

8. المراجعة والتعديل

تتغير الظروف، وتحتاج الأهداف أحياناً إلى تعديل تلقت الكاتبة بتبني المرونة بدل الإحباط، ومراجعة ما يعمل وما يتعطل، ثم إعادة ضبط المسار

نظريّة تحديد الأهداف

يفتّش المقال "نظريّة تحديد الأهداف" بوصفها منظوراً نفسياً يوضح علاقة الهدف بالسلوك

تعتمد النظرية على خمسة مبادئ: وضوح الهدف، صعوبته، الالتزام بتحقيقه، الحصول على تغذية راجعة، وتبسيط المهام المعقدة عبر تقسيمها

لماذا يغيّر تحديد الأهداف حياة الإنسان؟

يوضح المقال أن الأهداف تمنح الاتجاه وتحوّل النوايا إلى أفعال

حين يكتب الإنسان هدفه يعلن سيطرته على مساره، ويقلّل ترك تفاصيل حياته للحظة

في العمل، توحّد الأهداف رؤية الفريق وتزيد التعاون

وتغدو الأهداف مصدراً لللهمام؛ وجود نقطة ي يريد الفرد الوصول إليها يكفي لتدريب طاقته

ما هو الهدف وما ليس هدماً؟

يقدم المقال توضيحاً أساسياً:

الهدف رؤية مستقبلية، واسع بطبعته، حساس للوقت، وينبئ حول طموح كبير

الهدف ليس مهمة صغيرة أو قراراً عابراً أو "نية جيدة".

الهدف ليس "غاية المؤسسة" أيضًا؛ فال مهمة تُعبر عن سبب الوجود، بينما الهدف خطوة نحو تلك المهمة

تستعرض الكاتبة الأنواع الشائعة للأهداف: القصيرة والطويلة، الشخصية والمهنية، المالية والعلمية والاجتماعية

العودة إلى المعنى

يختتم المقال بأن تحديد الأهداف، سواء في الحياة الخاصة أو المهنة، يمنح الإنسان معنى أعمق

الوصول لا يحدث عبر الأمنيات، بل عبر أهداف قابلة للقياس ومبنية على الوعي بالقدرات والرغبات وحين يتعثر الشخص أو يتراجع إيقاعه، يستطيع الدعم الاحترافي مثل الكوتشنج أن يعيد إليه الوضوح والعادة والانضباط يبقى الهدف نقطة ضوء في آخر الطريق، وما بين البداية والنهاية يعيش الإنسان قصة السعي ذاته، وهي القصة الأجمل

<https://www.betterup.com/blog/how-to-set-goals-and-achieve-them>