

بيتر أب || تحديد الأهداف للنجاح: 8 خطوات لتحقيقها



الجمعة 12 ديسمبر 2025 03:00 م

تكتب إليزابيث بيرى أن تحديد الأهداف يرفع الدافعية ويقوّي الثقة ويخلق مسارًا واضحًا للنمو الشخصي والمهني، بينما يفتح الباب أيضًا لأفكار سلبية حين يتعثّر 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، ويقدم رؤى تحليلية حول بناء العادات والتعامل مع التحديات النفسية.

ماهية وضع الأهداف

يعرّف المقال عملية وضع الأهداف بأنها 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.

تشرح الكاتبة أن الإنسان غالبًا يواجه فترات يعجز فيها عن تحقيق أهدافه، لأن ظروفًا أخرى تطفو على السطح أو لأن المهمة تستهلك وقتًا وجهدًا أكبر مما توقّع. لهذا تبرز أهمية أن يتعمّد الفرد الطريقة التي يضع بها هدفه.

كيف يصيغ الإنسان أهدافًا فعّالة؟

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

1. تخيل النجاح

تنصح الكاتبة بالاجوء إلى التخيل الموجه: أي أن يرى الشخص نفسه وقد حقق هدفه. هذا التدريب يخلق حالة من الألفة مع المستقبل ويغذي العزيمة وتدعو إلى صياغة "بيان رؤية شخصية" يوضح القيم والطموحات.

2. صياغة أهداف SMART

تشرح الكاتبة أن آلاف الدراسات أشارت إلى تفوّق الأهداف الواضحة والصعبة على السهلة والمبهمة.

تعرّف SMART بأنها: محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، مرتبطة بالمسار الكبير، ومقيّدة بزمن.

تتوسع الكاتبة عبر مثال عملي لفريق يسعى لرفع رضا العملاء بنسبة 15% خلال ربعين ماليين.

3. كتابة الأهداف

تشير الكاتبة إلى دراسة لجابيل ماثيوز، تكشف أن كتابة الأهداف تضاعف احتمالية تحقيقها مقارنة بالاكتهاء 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 وتواريخ التسليم في ترسيخ الشعور بالتقدم

5. وضع خط زمني

يستطيع الشخص عبر الجدول الزمني أن يتابع تطوره بشكل منظم تلفت الكاتبة إلى ضرورة أن يكون الإطار الزمني واقعيًا، آخذًا في الاعتبار العمل والسفر والالتزامات الأخرى

6. تحديد العقبات المحتملة

يعرف الواقع طريقه إلى أهداف الناس؛ لذلك تدعو الكاتبة إلى توقع العراقيل قبل ظهورها، سواء كانت شح موارد أو أحداثًا مفاجئة أو تدخلًا من الآخرين

إدراك المشكلة يخفف وطأتها عند حدوثها

7. إيجاد شريك للمساءلة

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

8. المراجعة والتعديل

تتغير الظروف، وتحتاج الأهداف أحيانًا إلى تعديل تنصح الكاتبة بتبني المرونة بدل الإحباط، ومراجعة ما يعمل وما يعطل، ثم إعادة ضبط المسار

نظرية تحديد الأهداف

يفسّر المقال “نظرية تحديد الأهداف” بوصفها منظورًا نفسيًا 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 وتحول النوايا إلى أفعال

حين يكتب الإنسان هدفه يعلن سيطرته على مساره، ويقال ترك تفاصيل حياته للحظ

في العمل، توحد الأهداف رؤية الفريق وتزيد التعاون

وتغدو الأهداف مصدرًا للإلهام؛ وجود نقطة يريد الفرد الوصول إليها يكفي لتحريك طاقته

ما هو الهدف وما ليس هدفًا؟

يقدم المقال توضيحًا أساسيًا:

الهدف رؤية مستقبلية، واسع بطبيعته، حساس للوقت، ويبنى حول طموح كبير

الهدف ليس مهمة صغيرة أو قرارًا عابرًا أو “نية جيدة”.

الهدف ليس “غاية المؤسسة” أيضًا؛ فالمهمة 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
وحيث 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 قصّة السعي ذاته، وهي القصة الأجمل
<https://www.betterup.com/blog/how-to-set-goals-and-achieve-them>