

كيف تحقق أهدافك بطريقة أكثر ذكاء؟



الجمعة 29 مارس 2019 09:03 م

من المهم جدا أن ندرك أنه حتى تتمكن من تحقيق أهدافنا، يتوجب علينا تغيير عاداتنا والتركيز على كيفية إنجاز المهام بطريقة أكثر ذكاء بدلا من مجرد بذل جهود مكثفة دون جدوى

وأكد الكاتبان بنجامين وسارا شايت في التقرير الذي نشرته مجلة "سايكولوجي توداي" الأميركية، أنه إذا كنت ترغب في تحقيق أهدافك والوصول إلى غاياتك وبلوغ نتائج مرضية، يجب عليك إيجاد طرق لفعل الأشياء بطريقة مختلفة

ورغم أن هذه الاستراتيجية الفعالة تبدو سهلة وبسيطة، فإن العديد من الأشخاص يحاولون مواجهة التحديات من خلال بذل مجهود أكبر عوضا عن القيام بالأمر بشكل مختلف، فغالبا ما يأبى معظم الناس تغيير عاداتهم وطريقة تفاعلهم مع العديد من المواقف، مما يحول دون تحقيقهم غاياتهم

ويفيد ألبرت أينشتاين بأن المشاكل الكبيرة التي نواجهها لا يمكن حلها انطلاقا من مستوى التفكير ذاته الذي كان لدينا عندما أنشأناها

ولا يمكن لأحد أن يتغلب على التحديات التي خلقها بنفسه أو التحديات التي واجهها مرارا وتكرارا، دون بلوغ مستوى جديد من التفكير

وقد يتساءل الكثيرون عن طرق بلوغ مستوى جديد من التفكير، وكيف يمكن للمرء أن يتحول من شخص يعمل بجد إلى شخص يعمل بشكل أذكى

الاستعانة بمدرّب

أفادت المجلة بأن إحدى الخطوات الرئيسية هي العثور على مدرّب، أي شخص موضوعي يمكنه تقييم قراراتك وخطواتك، ومن ثم توجيه ملاحظات تفيدك في التعامل مع التحديات التي تواجهك في الحياة

إذ يقدم المدرّب الجيّد وجهة نظر موضوعية بشأن الجوانب المتعلقة بروتيك، التي يستوجب إجراء تغييرات عليها كي تصبح أكثر إنتاجية

وحتى يكون المدرّب جيدا يجب أن يكون شخصا تثق فيه وتحترمه، فمن المهم جدا أن يجعلك هذا الشخص تشعر بالثقة من أجل تحقيق أهدافك

تحديد الهدف

وتحديد الأهداف المناسبة يعد المفتاح لاحترام الذات، حيث يتعزز هذا الشعور عندما تنجح في تحقيق الأهداف التي سبق أن رسمتها

ولكن من الشائع أن نعجز عن القيام بالخطوة الأولى في هذه العملية، أي تحديد الهدف الذي نسعى لبلوغه بشكل ناجح

فقد نرسم أهدافا دون تحديد تاريخ لإنجازها أو تكون هذه الأهداف غير واضحة، وبالتالي يصبح من الصعب تحقيقها

وأوردت المجلة أن المدرّب الجيّد يمكن أن يساعدك على تحديد الهدف المناسب، ويرشدك إلى المسار الصحيح لتحقيق هذا الهدف، وبمجرد تحقيقه سيجعلك الأمر تشعر بالفخر كي تعزز من احترامك لذاتك

ففي معظم الحالات، يتميز الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عال من تقدير الذات بثقة كافية تجعلهم يقدمون على طلب المساعدة والاستفادة منها

في الوقت ذاته، يقبل مثل هؤلاء الأشخاص النقد البناء بسهولة ويتبعون النصيحة، إضافة إلى أن لديهم قدرة أكبر على العمل بجد، والجدير بالذكر أن تحقيق هدف واقعي وقابل للإنجاز من خلال إتباع خطة قابلة للتنفيذ يؤدي إلى تحقيق النجاح المرجو وتكريس احترام الذات

معرفة سبب الفشل

عندما يفشل المرء في الوصول إلى هدف ما، يجتاحه شعور بأن جهوده ذهبت سدا، والأسوأ أنه يشعر بأنه فاشل، وبعد محاولات فاشلة كافية للوصول إلى هدف ما، قد لا يكلف المرء نفسه عناء تحديد أهداف في حياته بعد الآن

إن الشخص غالبا ما يفشل للسبب نفسه الذي كان الدافع وراء فشله من قبل، فما قاده إلى التعثر في المرة الأولى، عادة ما يقوده إلى الانكسار مرة أخرى

والأشخاص الذين لا يتمتعون بالثقة في أنفسهم لا يستطيعون تقبل النصيحة، كما أنهم لن يرغبوا في تغيير استراتيجيتهم ونتيجة لذلك، نادرا ما يحققون أهدافهم وينجحون في مخططاتهم

ويجب في هذه الحالة أن يتخلوا عن تلك الاستراتيجية عاجلا وليس آجلا، خاصة وأن الفشل مرارا وتكرارا سيؤدي حتما إلى شعورهم باليأس

وعندما تحدد برفقة مدربك بعض الأهداف، احرص أيضا على وضع خطة واقعية كي تتمكن من تحقيقها، كما أن تحقيق النجاح معا يقوي الروابط بينكما، مثل هذه التجربة ستسهل عليك طلب المساعدة وتقبل الانتقادات، فضلا عن التعامل معها، مما يساهم في تعزيز فرص نجاحك في المستقبل