تحديد الأهداف المستقبلية

◄- كيف تساعد عقلك الباطن في تنظيم الوقت؟ لأنّنا لا نستطيع أن نرى الزمن، فعادةً ما نميل إلى استخدام العبارات المجازية للتعبير عنه، مثل: "الماضي البعيد"، "المدى القريب"، و"المستقبل البعيد"، فقد تكون اعتدت على فكرة الزمن بأنها تعاقب متوالٍ للأحداث واللحظات. وهذه هي الطريقة التي يلجأ إلى عقلك الباطن في تنظيم ذكرياتك السابقة. فالأحداث التي وقعت بالماضي يبدو أنها أبعد من الأحداث التي وقعت بالأمس، و200 عام بالمستقبل تعد فترة طويلة من الزمن إذا ما قارنتها بخطتك للغد مثلاً. كما أنك تتحدث عن الزمن عندما يكون هناك اتجاه معيّن يتعلق بوجهة نظرك، مثل أن تقول: "لقد تركت هذه المسألة ورائي"، أو "أنني أتطلع لقضاء إجازتي". لقد اعتدت أن ترى رسوماً بيانية حيث يتنتقل فيها الزمن من اليسار إلى اليمين بطول المحور السفلي. فإذا رأيت إحدى الرسومات المستقبلية التي تسير باتجاهك، أو حيث ينتقل فيها الزمن من اليمين إلى اليسار، فسوف يبدو هذا الأمر غريباً بالنسبة لك، لأنّ الزمن يبدو وكأنّه ينتقل بالاتجاه الخاطئ.

- اكتشاف الخط الزمني: عادةً لا نستطيع أن ندرك اتجاه المستقبل، ولكن من السهل علينا اكتشافه، فإذا استطعت أن تتخيله بوضوح، فسوف يبدو المستقبل أمامك بصورة أكثر واقعية. -

تخيل أنّ الزمن عند خط مستقيم، واللحظات متتابعة. الماضي بأحد أطراف هذا الخط، والمستقبل بالطرف الآخر، أما "الآن" أو الوقت الحالي؛ ففي مكان متوسط منه. - فإذا نظرت إلى الخط، فما اتجاه الماضي؟ - ما اتجاه المستقبل؟ - لاحظ أين يوجد مكان "الآن": فأين أنت الآن، أو ما الذي تراه أمامك؟ - صل الماضي بالحاضر وبالمستقبل بالخط، ولاحظ أين هذا الخط منك. ما لون الخط الزمني؟ إنّ لون الخط لا يمثل أهمية كبرى، ولكنه سوف يساعدك على رؤية الخط بوضوح.

- اختيار الاتجاه الأمثل لتحقيق أهدافك: عادةً ما تتخذ الخطوط الزمنية أحد الأشكال التالية: • يظهر المستقبل أمامك، والماضي من خلفك، وأنت تقف عند "الآن" – هذا الشكل يسهل عليك أن تعيش اللحظة. • يظهر المستقبل على يمينك، والماضي على يسارك، و"الآن" يظهر أمامك مباشرةً – هذا الشكل قد يصبح مفيداً في توظيف الوقت والمسائل التي تتعلق بدقة المواعيد، وكما ترى، حيث ترتبط الأحداث ببعضها البعض. تلك ليست جميع الاحتمالات المتاحة – فالخطوط الزمنية ليس لها اتجاهات صحيحة أو خاطئة. لذلك عليك أن تتخذ الشكل الذي يتناسب مع الموقف بصورة طبيعية، وتستخدمه في تخيلاتك. نصيحة: إذا لم تتمكن من رؤية خطك الزمني بوضوح، فلا تهتم، يكفي أن تشعر باتجاه المستقبل وموقعك "الآن" على هذا الخط.

- كيف تلزم نفسك بالهدف؟ إنّ الخطوة الأخيرة قبل تثبيت هدفك، هي أن توضح صورتك الذهنية للهدف بقدر المستطاع. فأنت في حاجة إلى صورة إلزامية تدفعك نحو الهدف دون أن تحاول تحفيز نفسك. من أجل ذلك، عليك أن تقوم بضبط الصورة حتى تتوافق مع جميع حواسك. • عليك بتشغيل العناصر البصرية للصورة، حاول أن تجعلها واضحةً وزاهيةً وإلزامية بقدر المستطاع، ولكن في حدود المحافظة على الواقعية من أجل مضاعفة تأثيرها الحسن. عليك أن تدخل إلى الصورة (إذا لم تكن قد دخلت بالفعل) حتى تراها وكأنّك جزءاً منها. • ثمّ عليك بتشغيل المؤثرات الصوتية والحسية. فماذا تسمع؟ كيف تشعر بعد أن حققت هدفك؛ كيف تشعر وأنت تعلم أنك تستحقه؟ عليك بإجراء التعديلات النهائية اللازمة، لكي تشعر بالمزيد من السعادة. • والآن اخرج نفسك من الصورة. فإذا لم تفعل، فستظل تراودك أحلام اليقظة عن هذا الهدف إلى الأبد دون أن تحققه. فالخروج من الصورة سوف يذكرك أنك لم تصل إليه بعد؛ وعليك أن تقوم بتنفيذه على أرض الواقع.

- تقنيات للتدريب..

استخدام خطك الزمني كأداة فعالة بتقنية الاسترخاء السريع. سوف تكتشف أنّ هذه التقنية ستساعدك على الخروج من المشاعر السلبية، كما أنها ستمنحك رؤية واضحة عند اتخاذ القرارات الحاسمة. 1- اغلق عينيك مع إدراك خطك الزمني. 2- اسمح لنفسك بالارتفاع عن "الآن"، أو دع الخط الزمني ينخفض أسفل منك. 3- استمر بالارتفاع حتى تصل إلى الحد الذي يشعرك بالراحة. 4- لاحظ شعورك أثناء الارتفاع عن الخط الزمني، ومقارنته بوضعك عند مستوى الخط. 5- عندما تشعر بالاسترخاء، عُد بالانخفاض مرّة أخرى وافتح عينيك.►

المصدر: كتاب (حقّق أهدافك) كيف تغيّر مسار حياتك الشخصية والعمليّة