هل تستطيعون تحقيق أهدافكم؟



الأحلام.. نقطة البداية لأي نجاح لكل إنسان في هذه الحياة آمال عظيمة وطموحات كبيرة تعيش في صدره، ومجرد تأملها يبعث في نفسه السعادة والبهجة، ويزيد من شعوره باهميته في هذه الحياة. ويؤكد خبراء علم النفس أنّ الآمال والأحلام تشكل نقطة البداية لأي نجاح، إذ إن تحقيق الأحلام لا يلبث أن يصبح حقائق وأرقاماً تشهد بإنجازات المرء ونجاحه، في حين يجد العديد من الناس صعوبة في تحقيق آمالهم وطموحاتهم، لتبقى مجرد ذكريات على صفحات الذاكرة، وذلك نتيجة عقبات ذاتية ونفسية موجودة في داخلهم، أو بتأثير من البيئة الخارجية المتمثلة في المحيط الذي يعيشون فيه. وغالباً ما تقترن كلمة حلم بهدف كبير يصبوا إليه الإنسان من دون أن تواتيه الجرأة على تحقيقه، فكافة الأشياء التي نحلم بإنجازها تكون على الأغلب قابلة للتحقيق، بيد أن صعوبة الوصول إليها تجعلها حلماً نتطلع إليه من دون أن نجرؤ على الاقتراب منه. ويبرز هنا السؤال المهم: كيف يمكن أن نحقق هدفاً كبيراً، وكيف لنا أن نجعل أحلامنا أمراً واقعاً؟ تجدون في ما يلي مجموعة من الأسئلة التي تستطيعون من خلال الإجابة عنها بصدق أن تعرفوا كيف تستطيعون التغلب على الحواجز النفسية، التي تكمن في داخلكم لتتمكنوا بالتالي من تحقيق أحلامكم وأهدافكم. بعد الإجابة عن كل سؤال امنحوا نفسك الدرجة الملائمة له: - أبداً (5 نقاط). - أحياناً (4 نقاط). - في أغلب الأوقات (3 نقاط). - دائماً (نقطتين). 1- أهدافك للعالم الماضي هي أهدافك نفسها لهذا العام. 2- ليست لديك قدوة تتطلع إليها. 3- يضايقك

الكثيرون بسبب طموحاتك النبيلة. 4- تشعر بالإرهاق على الدوام. 5- لا تتمكن من إنهاء أي عمل تبدأ به. 6- لا تنتمي إلى عائلة لديها الكثير من الإنجازات. 7- تشعر بالإحباط نتيجة تصرفات الآخرين تجاهك. 8- تناضل من أجل إتمام وجباتك ومهامك. 9- تتوتر بسهولة.

10- ترغب في وجود شخص على الدوام إلى جانبك للحصول على استشارته.

11- لا تحظى بتشجيع الاصدقاء والزملاء في العمل.

12- تتكدر ببساطة من كافة الأمور. - اجمع نقاط الأسئلة (1، 5 و9): إذا كان المجموع أعلى من 7 نقاط وقريباً من 9، فهذا يوضح أنك تسعى إلى تحقيق النجاح، وتستمد الشجاعة من خلال النظر إلى خبراتك وتجاربك السابقة والعقبات التي واجهتها في الماضي، لتتمكن من مواجهة كافة العوائق، التي تظهر على دروب حياتك الحالية والمستقبلية والتغلب عليها. أما إذا كان مجموع درجاتك أقل من 6 وقريباً من 3، فهذا يعني أنك تكافح في بعض الأحيان للحصول على فكرة واضحة عما ترغب فيه حقاً، وتعتقد بأنّ الأهداف المحددة تكون أسهل لتحقيقها، حيث يمكنك الالتزام ببرنامج خاص للحمية والرشاقة مثلاً، بدل التفكير المجرد في التخلص من البدانة، من دون وجود خطة واضحة. لذلك عليك وضع أهداف بعيدة المدى، والتدرّج بعد ذلك في تحقيقها الواحد تلو الآخر للوصول في النهاية إلى تحقيق كافة أهدافك وأحلامك. - اجمع نقاط الأسئلة (2، 6 و10): إذا كان نقاطك أعلى من 7 وقريباً من 9، فأنت تستمد شجاعتك وقدرتك على الاستمرار وتحقيق النجاح، من خلال متابعة إنجازات أصدقائك وزملائك في العمل عن كثب، حيث تقول في نفسك (ماداموا قادرين على تحقيق هذه الإنجازات، فلماذا لا أستطيع تحقيق بعض الإنجازات الخاصة بي أيضاً؟)، فأنت تتعلم من أخطاء الآخرين، وتسعى جاهداً إلى معرفة أسباب نجاحهم كي تقوم بعد ذلك باتباع خطواتهم نفسها على طول الطريق. أما إذا كان مجموع نقاطك أقل من 6 وقريباً من 3، فهذا يوضح أنك تفتقر إلى الإرشاد في حياتك بشكل عام، لذلك عليك الوثوق بقدراتك، والنظر إلى خارج إطار الدائرة، التي تحيط بك للحصول على الإلهام. وبالتأكيد يمكنك متابعة خطوات الآخرين الناجحة والاقتداء بها للوصول إلى أفضل النتائج، غير أن ذلك لا يعني عدم إيجاد خطط خاصة بك تسعى إلى تحقيقها من دون اتكال على تجارب الآخرين. لذلك بادر بوضع أهداف واقعية يمكنك إنجازها من دون إجهاد. - اجمع نقاط الأسئلة (3، 7 و11): إذا كان مجموع درجاتك أعلى من 7 وأقرب إلى 9، فهذا يوضح أنك محاطاً بأشخاص يتوقعون منك إحراز الكثير من الإنجازات، ويؤمنون بقدرتك على تحقيق النجاحات المتواصلة. وبالطبع إن تأكيدهم على قدراتك، وتشجيعهم المتواصل، يسهمان في تعزيز ثقتك بنفسك، أما إذا كان المجموع أقل من 6 وأقرب إلى 3، فهذا يشير إلى أنك لا تجد الدعم الكافي واللازم، لتتمكن من مواصلة مشوارك نحو المثالية في تحقيق الأهداف، لذلك يتوجب عليك التواصل مع أولئك الذين يدعمون جهودك على

الدوام، وينفرون من الأفكار التي تبعث على الإحباط والتشاؤم. حاول دائماً أن تنظر إلى أهدافك بإيجابية ووضوح، للوصول إلى النجاح والتألق المنشدين، وابتعد عن الأفكار السلبية التي تُحبط خططك في مستقبل متميز. - اجمع نقاط الأسئلة (4، 8 و12): إذا كان مجموع نقاطك أعلى من 7 وقريباً من 9، فهذا يعني أنك قادراً على التحكم بكافة المشاعر السلبية، التي تعمل في داخلك في معظم الأحيان، إضافة إلى سيطرتك التامة على الهفوات والأخطاء الناجمة عن التعب والإرهاق، الأمر الذي يقودك بالتالي إلى التمتع بقدرة فائقة على التركيز، ومواصلة المسيرة نحو تحقيق أهدافك وأحلامك. أما إذا كان مجموع نقاطك أقل من 6 وقريباً من 3، فهذا يعني أن تلك المشاعر السلبية التي تعتريك من حين إلى آخر يمكنها أن تشكل عائقاً في مسيرتك نحو النجاح، لذلك يتوجب عليك اللجوء إلى الاسترخاء والنوم لمدة 6 ساعات يومياً على الأقل، وممارسة التمارين الرياضية، التي تبعث النشاط في الجسم. والسعادة داخل النفس، لتتمكن من إبعاد نفسك عن الانخراط في تفاصيل الحياة اليومية المثيرة للكآبة.