حين لا تتحقق أمانيكِ...

مجرّد تحديد الأهداف لا يضمن لك تحقيقها، إذ لابدّ من أن يتبع تحديد الأهداف خطة، وعمل مكثف دؤوب لتحقيق هذه الأهداف، وأن يكون لديك دافع ليعطيك القوّة للقيام بالخطة التي أعددتها للوصول لتلك الأهداف. إذا كنت لم تتمكّني من استجماع هذه القوّة، فإنّ ذلك يعود لأنّك فشلت في تحديد الأهداف التي تلهمك.

- العوائق:

ما الذي يحول من دون قيامك بتحقيق أمانيك وأهدافك؟

أوّلاً أن تكون أهداف غير واضحة، أو محددة لتحقيق النتائج التي تتوقعين حدوثها في حياتك من الناحية العاطفية، والجسدية، والروحية، والمالية؛ لكن ما الذي منعك حتى الآن من تحقيق كلّ ما تتمنين؟

معظم السيدات يُكمِنّ السبب في ذلك من الخوف، فالبعض حددن أهدافهنّ في الماضي ولكنهنّ أخفقن في تحقيقها، أي أنّهنّ حصلن على نتيجة مخيبة للآمال، وخوفهنّ من التعرض للألم من جديد يمنعهن من خوض التجربة مرّة أخرى، فلا يسعين إلى تحديد أهداف من جديد، ويتوقفن تماماً عن محاولة تحقيق أمانيهنّ، فهنّ لا يردن أن تكون لديهنّ توقعات مصيرها الخيبة والفشل.

كما أنّ هناك أُخريات حددن أهدافهنّ؛ ولكنّهنّ أسأن إلى أنفسهنّ، لأنّهنّ ربطن سعادتهنّ الشخصية كلّياً بقدرتهنّ على تحقيق هذه الأهداف، التي قد تكون خارج نطاق سيطرتهنّ، أو لأنّهنّ يفتقرن إلى

المرونة التي تمكنهنّ من ملاحظة أنّهنّ وهنّ يتحرّكن في اتجاه أهدافهنّ، فإنّ هناك أهدافاً جليلة أكثر قيمة توافرت وتحققت لهنّ؛ لكنّهنّ لم يلتفتن إليها ولم يُعِرنها أي اهتمام، على الرغم من أنّها مهمّة جدّاً وأوصلتهنّ إلى نتائج قيّمة أسهمت في جعل حياتهنّ أفضل.

- الأهداف والدوافع:

إنّ عملية تحديد الأهداف تعمل على النسق نفسه الذي تعمل به قوّة بصرك، إذ كلّما اقتربت من المكان الذي تستهدفينه، وجدت وضوحاً أكبر في الرؤية، ليس فيما يتعلق بالهدف نفسه، بل بكلّ التفاصيل التي حول الشيء الذي تنظرين إليه، ومَن يدري ربما تعجبك إحدى التفاصيل المرافقة للصورة، فعندما تقتربين من تحقيق هدفك، ربما يعجبك هدف آخر إلى جانبه ويوفر هذا الهدف لك إلهاماً آخر، وبذلك تسيرين في اتجاه الهدف الجديد، بدلاً من الهدف الأوّل، بل يحدث في بعض الأحيان أن يكون فشلك في تحقيق أهدافك باعثاً لاقترابك أكثر فأكثر من الهدف الحقيقي لحياتك.

إنّ الدافع للإنجاز وتحقيق أهدافك الخاصّة يأتي بأشكال عديدة، فقد يتولّد نتيجة خيبة الأمل، أو مأساة تواجهينها، وقد يكون الوقود الذي يشعل حماسك لتحقيق هدفك هو مجرد فهمك أنّ الحياة تمضي، وأنّ عليك التحرّك وعدم الاستمرار في أي ألم يصيبك، لأنّ أي لحظة تمرّ من حياتك لن تعود أبداً.. فتوقعين سيناريو أفضل لحياتك.

ويمكن أن يكون حماسك لتحقيق أمانيك، من خلال ما أحرزت من تقدّم واضح في نواحي حياتك العملية، أو العائلية، أو الدراسية... إلخ.

فهذا يساعدك كثيراً على تطوّر قوّة الدفع الهائلة التي تملكينها، وبذلك تسيرين في حياتك بسرعة أكبر.

قد لا تدركين في كثير من الأحيان مدى تقدّمك، لأنّ عملية تحقيق الأهداف تستهلك كلّ انتباهك، وهي تشبه حالة صديقتك حين ترى طفلك الذي لم تَرَهُ منذ سنين وتقول لك: إنّ ابنك كبر بشلك مدهش. فتتوجّهين إلى صديقتك وتجيبينها: حقّاً. إنّ نمو ابنك أو ابنتك يتم يوماً بعد يوم، من دون أن تنتبهي لذلك، بل إنّه من الصعب أن تحددي أو تلاحظي نموه وكذلك أحلامك وأهدافك، فقد تكونين قد حققت الكثير منها وأنت لا تشعرين.

- تحويل الألم إلى فعل إيجابي:

هناك قوّة في الضغط الذي يحدثه عدم شعورك بالرضا، وفي التوتر الناتج عن انزعاجك بسبب أمر سلبي حدث لك في حياتك، وهذا النوع من الألم هو ما تريدينه في حياتك لتحوّليه إلى أفعال جديدة إيجابية، ويُعرف هذا النوع من الضغط بـ(الضغط الحسن) وهو عكس الغم والهم، فالضغط الحسن هو قوّة دافعة إيجابية تدفعك إلى الأمام لكي تعززي نوعية حياتك، وحياة مَن يهمك أمرهم.

بعض الناس يحاولون تجنب الضغط؛ لكن فكّري في الأمر واستخدميه ليدفعك إلى الأمام، فإنّ تجنب التوتر يثير الشعور بالملل والرتابة ويجعل الحياة لا بريق لها، وهو ما يشتكي منه الكثير من الأصدقاء بأنّ الحياة لا طعم لها.

وهناك فرق كبير بين أن تكوني معرضة للضغط، وأن تكوني مسيطرة على هذا الضغط، كدافع يسير بك في اتجاه هدف ترغبين في تحقيقه، بحيث يصبح هذا الضغط صديقك وليس عدوك، وتستطيعين تحويله إلى أداة تُساعدك على أن تعيشي حياتك كلّها.

ومن أسهل الطرق التي يمكنك عن طريقها استخدام هذا الضغط كصديق، هو الاستعانة بالآخرين ممن تحترمينهم، وذلك بالإعلان أمامهم أنّك ستفعلين كلّ ما يتطلّبه الأمر لكي تحققي أهدافك، وتذكرين الهدف أمامهم، مثل: سأخفض وزني من 80 إلى 70 كيلوغراماً في 4 أشهر، هنا ستجدين صعوبة كبيرة في الهروب مما تعهّدت به أمام الملأ، حين ينتابك التعب، أو لم تتحسّن الأمور كما تريدين، فإنّ ذكرياتك عن إعلانك العام عن أهدافك أمام الآخرين سوف يدفعك إلى الاستمرار، ويكون حافزاً لك للمضي قدماً في تحقيق أهدافك.