

هل تستطيعون تحقيق أهدافكم؟



www.balagh.com

الأحلام.. نقطة البداية لأي نجاح لكل إنسان في هذه الحياة آمال عظيمة وطموحات كبيرة تعيس في صدره، ومجرد تأملها يبعث في نفسه السعادة والبهجة، ويزيد من شعوره باهميته في هذه الحياة. ويؤكد خبراء علم النفس أن "الآمال والأحلام تشكل نقطة البداية لأي نجاح، إذ إن تحقيق الأحلام لا يليث أن يصبح حقائق وأرقاماً تشهد بإنجازات المرء ونجاحه، في حين يجد العديد من الناس صعوبة في تحقيق آمالهم وطموحاتهم، لتبقى مجرد ذكريات على صفحات الذكرة، وذلك نتيجة عقبات ذاتية ونفسية موجودة في داخلهم، أو بتأثير من البيئة الخارجية المتمثلة في المحيط الذي يعيشون فيه. غالباً ما تقترب كلمة حلم بهدف كبير يصبووا إليه الإنسان من دون أن تواتيه الجرأة على تحقيقه، فكافحة الأشياء التي تحلم بإنجازها تكون على الأغلب قابلة للتحقيق، بيد أن صعوبة الوصول إليها تجعلها حلماً تتطلع 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 الحاجز النفسي، التي تكمن في داخلكم لتمكناً وبالتالي من تحقيق أحلامكم وأهدافكم. بعد الإجابة عن كل سؤال امنحوا نفسك الدرجة الملائمة له: -

أبداً (5 نقاط).	أحياناً (4 نقاط).
دائماً (نقطتين).	في أغلب الأوقات (3 نقاط).
1- أهدافك للعالم	2- ليست لديك قدوة تتطلع إليها.
3- يضايقك الماضي هي أهدافك نفسها لهذا العام.	

الكثيرون بسبب طموحاتك النبيلة. 4- تشعر بالإرهاق على الدوام. 5- لا تتمكن من إنتهاء 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.
لا تحظى بتشجيع الأصدقاء والزملاء في العمل.

-11- تتقدر 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، والدرجات 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 (ماذا 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 إثراز الكثير من الإنجازات،

ويؤمنون بقدراتك 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 تحبط 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 الهدوء والأخطاء الناجمة عن التعب والإرهاق، الأمر الذي يقودك وبالتالي 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 تعترضك 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، لتمكن من إبعاد نفسك عن الانحراف في تفاصيل الحياة اليومية المثيرة للكآبة.