

لا تعمل دون خطة وهدف

الكاتب



شيماء المرزوقي

حياتنا عبارة عن مراحل ومحطات، لكل واحدة منها متطلبات واحتياجات، من بينها مرحلة التعلم والتي تصبح نظامية مؤسسية، عند الالتحاق بالمدرسة، والتنقل فيها من مرحلة دراسية لأخرى، عاماً وراء عام، ثم البدء في مرحلة ومحطة جديدة وهي العمل والإنتاج، وعندها تبدأ مرحلة تكوين وبناء الأسرة، وصولاً لمحطة تربية الأطفال، وتعليمهم.

وفي كل مرحلة تحديات وصعوبات كثيرة، لمواجهة والتغلب عليها وتجاوزها، نحتاج لعدة مهارات من ضمنها مهارة تحديد الأهداف، وفهم ما الذي نريده بالضبط. تحديد الأهداف أياً كان نوعها ومداهم مهم جداً، لأن اتضاح الرؤية يجعل التركيز منصباً على الهدف دون تشتت، وفي اللحظة نفسها معرفة ما الذي نريده، وما الذي نتوجه نحوه.

وإدارة الأهداف بمهارة، تحتاج لعملية واضحة ودقيقة تتعلق بإدارة الوقت وتنظيم الأولويات، لذا من المهم التوجه نحو وضع نقاط ومهام، وجدولتها، ومعرفة الوقت الذي ستستغرقه كل مهمة، هذه الآلية ستتمكنك من التنقل من مهمة إلى أخرى بمرونة، وبمعرفة دقيقة بالمدى الزمني الذي تحتاج إليه، وهذا سيساهم في عدم التسبب بالضغط عليك، لأنك تعرف الإطار الزمني مسبقاً. في كثير من الأحيان، ولكي نحقق أهدافنا نحتاج إلى مساعدة من المقربين، أو من زملاء العمل، أو الأصدقاء، ونحتاج إلى النصيحة، والاستفادة من خبرات من سبقونا، وهذا يعني التواصل الاجتماعي القوي والتفاعل مع المقربين منك، وهذا يتطلب أن تقوم ببناء شبكة من الأصدقاء، والزملاء، وأن تحسن انتهاز الفرصة عندما تسنح للتواصل مع الآخرين.

ولا تتوقع أن تكون المهام جميعها سلسلة، وسهلة، وتسير بعفوية، لأنك ستواجه تحديات، وضغوطاً جسيمة، ومشاكل وعقبات متعددة، وتوقع مثل هذه الضغوط، يعني تمكنك من إدارتها والتعامل معها، بعيداً عن التشتت أو الهروب، أو التأجيل. ولعل أهم سلاح في هذا السياق يمكن استخدامه، هي الإيجابية والتفكير بواقعية وتفاؤل، لذا من المهم أن نضع

في الذهن صورة إيجابية عن الحياة، ونعتبر التحديات أو الصعوبات قدراً لا مفر منه، تتطلب التعامل والعمل على تذليلها وتجاوزها. وفي غمرة هذا السعي، لا تنس أن تمنح نفسك أوقاتاً من الراحة والهدوء، لجمع الأفكار والقوة الذهنية. وتذكر أن التخطيط هو المفتاح لكل عقبة وصعوبة، والموازنة في المتطلبات والاحتياجات، مهارة يجب تعلمها والعمل في إطارها.

الحياة لها متطلباتها، ولها احتياجات كثيرة وعديدة، لذا تحتاج إلى الاستعداد، والتقبل، والمعرفة، والعمل، وقبل هذا جميعه، التخطيط وتحديد الأولويات

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024