

اكتشف أهدافك

استنباط وبناء أهداف الحياة

تأليف

د. ناصر الفريح



اكتشف أهدافك
استنباط وبناء أهداف الحياة

اكتشف أهدافك

د. ناصر الفريح



استنباط وبناء أهداف الحياة

مقدمة

الأهداف هي البوصلة التي تمنح حياتنا اتجاهًا ومعنىً، فالحياة بلا أهداف قد تبدو كرحلة عشوائية، بينما وجود أهداف واضحة يجعل الطريق أكثر وضوحًا، ويجعل قراراتنا اليومية أكثر وعيًا وانسجامًا مع ما نطمح إليه.

الحياة بلا أهداف - مشكلة الانجراف

- تخيل سفينة تبحر في عرض البحر بلا وجهة محددة.
- التيارات البحرية هي التي تتحكم في مسارها، وقد تصل إلى اليابسة، لكن غالبًا لن يكون ذلك هو المكان الذي يتمناه طاقمها.
- هذا المثال يُشبه حياة كثير من الناس الذين يفتقدون الأهداف: ينصرفون من حدثٍ إلى آخر، ويكتفون برّد الفعل بدلًا من صناعة الأحداث وتوجيه حياتهم.

الحياة مع أهداف - الرحلة الواعية

- الأهداف تمثل الوجهة التي تسعى السفينة للوصول إليها.

• مع وضوح الهدف:

○ تضبط الأشرعة :-

○ يوجه البوصلة :-

○ تصيح القرارات أكثر وعيًا ودقة.

○ بدون أهداف : النجاح يبقى مجرد صدفة.



• مع الأهداف : النجاح يصبح رحلة واعية مبنية على الاختيار والأنضباط.

(Reflection Question) تأملي نشاط

• هل مررت في حياتك بفترة شعرت فيها وكأنك تتجرف بلا اتجاه؟

• ما الذي كان مفقودًا في تلك المرحلة برأيك؟

لماذا تُعد أهداف الحياة مهمة ؟

• أهمية الأهداف:

أهداف الحياة ليست مجرد قائمة إنجازات أو أمنيات مكتوبة؛ بل هي قوة دافعة تمنح حياتنا معنى واتجاهًا.

تشير أبحاث علم النفس الإيجابي إلى أن الأشخاص الذين يضعون ويسعون وراء أهداف ذات معنى:

• يبلغون مستويات أعلى من السعادة.

• يتعافون بسرعة أكبر من الانتكاسات.

• يتمتعون بصحة أفضل على المدى الطويل.

• يطورون مرونة نفسية أقوى في مواجهة الأكتئاب والإرهاق. علق على

النقاط :

لماذا يحدث ذلك ؟

لأن الأهداف تمنح الدماغ إحساسًا بالتقدم.

• كل خطوة صغيرة نحو نتيجة ذات معنى تنشط نظام المكافأة في الدماغ.

• هذا يعزز الدافعية ويزيد من الإصرار على الاستمرار.

• حتى إنجاز بسيط - مثل ادّخار أول 100 دولار نحو هدف مالي أكبر - قد يولد شعورًا بالمكافأة يفوق حجم الإنجاز الفعلي.



تمرين عملي:

- اكتب موقفًا واحدًا في حياتك أنجزت فيه شيئًا صغيرًا لكنه كان ذا معنى بالنسبة لك.
- كيف شعرت حينها؟
- لماذا تعتقد أن ذلك الإنجاز البسيط منحك شعورًا قويًا بالرضا؟

.....

الأحلام، الأهداف، والعادات (فهم الفروقات)

- الأحلام : رؤى واسعة وعاطفية؛ مثل : «أريد أن أعيش حياة ذات معنى»، «أريد أن أسافر حول العالم»، «أريد أن ألهم الآخرين».
- فالأحلام هنا تلهمنها لكنها غالبًا ما تكون غامضة جدًا ولا يمكن العمل لأجل الوصول لها بشكل مباشر إلا إذا تحولت إلى أهداف أو بتحويل الأحلام إلى نتائج واضحة ومحددة؛ مثل : «سأزور 10 دول خلال السنوات الخمس القادمة»، «سأنهي مسودة كتابي الأول خلال 12 شهرًا». . باعتبار الأهداف هي الجسر الواصل بين الخيال والواقع.
- أهمية العادات : هي الأفعال اليومية الصغيرة التي تجعل الأهداف ممكنة.
- ضمن دون العادات تبقى الأهداف مجرد أحلام؛ مثال: أن هدف كتابة كتاب يصبح واقعيًا فقط إذا تعودت على عادة الكتابة اليومية أو الأسبوعية.

مهمة عملية

اختر حلمًا لطالما راودك وتحدث عنه مع نفسك واكتبه. 1. أعد صياغته كهدف واضح ومحدد بإطار يحمل عدة زوايا.

.....

2. حدد مجموعة عادات تساعدك على تحقيق هذا الهدف.

.....

تصنيفات أهداف الحياة (عجلة الحياة)

تعتبر أداة عجلة الحياة وسيلة عملية لفهم أهداف الحياة، وتُسمى عجلة الحياة . تخيل



- حياتك مقسمة إلى أقسام مثل شرائح موزعة على شكل دائرة:
- النمو الشخصي: التعلم، الإبداع، الثقة بالنفس، التعبير عن الذات.
 - العلاقات: العائلة، الصداقات، الشراكات العاطفية، المجتمع.
 - المسيرة المهنية والمساهمة: التطوير المهني، ريادة الأعمال، خدمة الآخرين.
 - الصحة وأسلوب الحياة: اللياقة، الرفاهية، التوازن، الترفيه.
 - الثروة والإرث: الاستقرار المالي، الاستثمارات، العطاء، ترك أثر دائم.
- تصبح عجلة الحياة متوازنة فقط عندما يُعطى الاهتمام لجميع الأقسام وجوانبه. إن كثيراً من الناس يركزون بشكل مفرط على جانب واحد مثل العمل، ويهملون الصحة أو العلاقات الأسرية، ومما يؤدي إلى اختلال التوازن.
- تمرين تطبيقي:

1 - ارسم دائرة وقسمها إلى 5 أو 8 أقسام يمثل كل قسم مجالات أهداف الحياة.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

2 - قِيم نفسك في كل قسم من 1 إلى 10 3 - أسأل نفسك:

أين تبدو العجلة قوية؟

.....

.....



أين تبدو ضعيفة؟

.....
.....

هل حياتي الآن متوازنة؟

.....
.....

علم نفس أهداف الحياة

- لماذا تمنحنا الأهداف معنىً وتماسكًا؟
يشير علماء النفس إلى أن وجود أهداف ذات معنى يمنحنا الإحساس بالتماسك؛ أي الشعور بأن حياتنا منطقية ومترابطة.
- في غياب هذا التماسك، يشعر الإنسان بالتشتت والقلق وعدم الإشباع، حتى لو كان مشغولاً أو ناجحاً في جانب واحد من جوانب حياته.
- من الناحية العصبية العقلية فإننا نتأثر في واقع حالنا وفي كل واحد من جوانب الحياة.
- تنشيط الأهداف يحدث عبر القشرة الجبهية الأمامية في الدماغ، وهي المسؤولة عن التخطيط واتخاذ القرارات.
- لهذا السبب، تساعد الأهداف على تعزيز التركيز؛ إذ يخلق الدماغ مسارات عقلية تعمل على تصفية المشتتات وترتيب الأولويات.

مثال توضيحي:

- مثال ذلك: «خريج جامعي بلا أهداف - ينتقل بين وظائف عشوائية ويشعر بالضيق».
- خريج آخر يملك هدفاً واضحاً: «أن يصبح قائداً في مجال الرعاية الصحية..». ومن الممكن أن يعمل في نفس الوظائف لكنه يراها خطوات انتقالية نحو هدف أكبر.
- إن الفرق فيما بينهما ليس في البيئة الأسرية؛ بل في العقلية التي يمتلكها كل شخص والتي تركز على صناعة الأهداف.