

إيجاد الهدف و المعنى

حاول البحث عن معنى وهدف أسمى للحياة حتى تتمكن من اكتساب شعور كبير بالرضا عن الحياة. إن السعي وراء السعادة أمل زائف حيث أن إيجاد المعنى هو مفتاح الحياة الهادفة.

"يتمثل الهدف من الحياة في الحياة الهادفة." روبن شارما



يقضي العديد من الناس الكثير من الوقت في السعي وراء السعادة أو السعي لتحقيق هدف معين كالحصول على وظيفة بأجر أفضل أو مكانة أفضل أو الحصول على أحدث الممتلكات. إلا أن ذلك غالبًا لا يعطيهم توجيهًا حقيقيًا للحياة وتبقى حياتهم تفتقر إلى المعنى والهدف ويشعرون بعدم الرضا عن الحياة أو عن أنفسهم. قد تشير الحياة غير المرضية أحيانًا إلى حياة غير صحية وغير سعيدة كما أن الافتقار إلى المعنى والهدف قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب وتدني احترام الذات.

عدم وجود هدف

تمر أوقات معينة تحدث فيها أمور مروعة في مجتمع أو بلد ما وتهتز الحياة فيها حتى صميمها. ما الذي يهم حقًا في تلك الأوقات؟

هناك مفهوم معروف يشير إلى روح المجتمع خلال حادثة قصف لندن في الحرب العالمية الثانية حيث اتصف المجتمع بالهدوء واجتمعوا لتحقيق الهدف المشترك المتمثل في الالتقاء والعمل من أجل الوصول إلى الغاية العليا ومساعدة الآخرين والمساهمة في "المجهود الحربي".

تفتقر الحياة الحديثة إلى روح المجتمع والعمل الجماعي وقد يتجول الناس لأيام بلا هدف في روتين الحياة اليومية ويبحثون عن شيء لا يعرفون حتى أنهم يفتقدوه.



"أعظم يومين في حياتك هما يوم ولادتك واليوم الذي تكتشف فيه لماذا ولدت." مارك توين

السعي وراء السعادة

قد يقودنا السعي وراء السعادة إلى الشعور بالتوتر والإحباط والاكتئاب والقلق حيث تدور السعادة عادةً حول محاولة إشباع رغباتنا واحتياجاتنا والتطلع إلى أنفسنا والتركيز على الذات. يظهر جلياً بالنظر إلى الأغنياء والمشاهير أن المال والشهرة والأمل لا تُحقق السعادة المطلقة.

البحث عن المعنى

إلى أين تتجه؟ هل يمكن أن تبدأ رحلة مدتها عام إلى وجهة غير معروفة أم ستطرح أسئلة حول الرحلة والوجهة؟

إن إيجاد المعنى وتحقيق الإنجاز يتعلق أكثر بالعبء ومساعدة الآخرين والمجتمع والبيئة والعالم، كما أنه لإيجاد المعنى والهدف يجب التركيز أكثر على الأمور المحيطة والخارجية بدل التركيز على الذات.

إن الأمر المهم حقاً بالنسبة لنا والذي نريد للآخرين أن يتذكروه هو معنى وجودنا. يمكننا العثور على هدفنا عندما نتصرف ونحن نضع معنى وجودنا نصب أعيننا.

يساعدنا العبء على إيجاد الهدف والإشباع والرضا وليس بالضرورة أن نشعرنا بالسعادة العارمة وإن كانت تتحقق بشكل ثانوي نتيجة للعبء.

إن إيجاد المعنى والهدف يعطينا ما نحتاج بالضبط – هدف ما نسعى لتحقيقه بالرغم من ظروف الحياة.

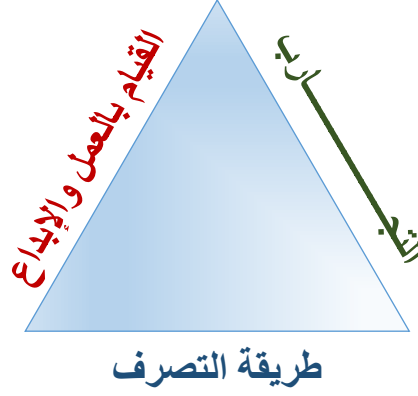
الكاتب فيكتور فرانكل

وجد فيكتور فرانكل (في كتابه الإنسان والبحث عن المعنى) المعنى والهدف حتى أثناء اعتقاله في معسكر نازي حيث لاحظ أن زملائه السجناء الذين يفتقرون إلى الإحساس بالهدف استسلموا وماتوا بسرعة أكبر من أولئك الذين لديهم هدف. أولئك الذين لديهم هدف أكثر احتمالية للبقاء على قيد الحياة حيث أنهم ينظرون إلى حياتهم مع شعور بالرضا ويتطلعون إلى الإنجازات المستقبلية.

وجد فرانكل هدفه في مساعدة زملائه السجناء على إيجاد المعنى والهدف حتى في ظروف المعاناة القاسية، فكان هناك العالم الذي قرر أنه يريد إنهاء كتابه والأب الذي أراد بشدة أن يجتمع بطفله (بأمان) في الخارج. وجد فرانكل أنه حتى في حالات المعاناة الشديدة يمكننا تغيير طريقة تفكيرنا في هذا الموقف للشعور بالهدف.

وعليه، ابتكر فرانكل "مثلث المعنى" لمساعدتنا على تحديد الطرق التي يمكننا من خلالها إضافة هدف إلى حياتنا.

مثلث المعنى لفرانكل



القيام بالعمل والإبداع: تقديم شيء للعالم من خلال التعبير عن الذات كالعامل والأعمال الجيدة والفن والموسيقى والكتابة والاختراع.

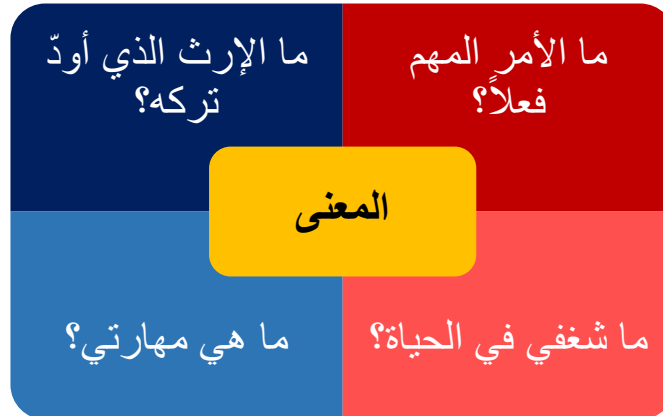
التجارب: الحصول على التجارب من العالم من خلال الطبيعة والثقافة والعلاقات والتفاعل مع الآخرين والبيئة المحيطة والأمور الروحية.

طريقة التصرف: حتى إن لم تتمكن من تغيير موقف أو ظرف معين، فلا يزال بإمكانك اختيار طريقة تصرفك حيال الموقف أو الحالة أو المعاناة. يتضمن ذلك تغيير طريقة تفكيرك في مواقف الحياة ورؤيتها بمنظور مختلف والنظر إليها بطريقة مختلفة.

حاول البحث عن هدفك

لنتمكن من إيجاد هدفك، حاول القيام بأشياء مختلفة واختبرها. اكتشف شغفك! ستعرفه عندما تجده بناءً على ما تشعر به من الإنجاز والرضا العميق.

اسأل نفسك بماذا تستمتع حقاً؟ ما شغفك؟ ما الذي يلهمك حقاً؟ ما المهارة التي تتقنها ببراعة؟ بماذا تريد أن يتذكرك الآخرون؟ ماذا تريد أن يكون إرثك؟



كن منفتحاً ومرناً في طريقة تفكيرك بالأشياء. لا تقلل من شأن أي شيء! غالباً ما يكون لدى الناس عدة أهداف أو قيم حياتية مختلفة، فمثلاً قد تسعى إحدى النساء لتكون زوجة وأم صالحة، و كاتبة و معلمة، و يمكن لكل هدف من هذه الأهداف منحها الشعور بالإشباع. كما و يكون المعنى والهدف عرضةً للتغيير مع مرور الوقت.

اسأل نفسك عن مدى أهمية جوانب معينة من حياتك. أي من الأمور الآتية (أو غيرها) الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ قيّم هذه الأمور بناءً على مقياس من 0 إلى 5 بحيث يعني الصفر أن الأمر غير مهم على الإطلاق، ويعني الرقم 5 أن هذا الأمر الأكثر أهمية.

- العلاقات: الشريك، الأطفال، الآباء، الأشقاء، الأصدقاء، إلخ
- العمل والوظيفة
- التعليم والإنجاز
- الروحانيات
- التواصل مع الطبيعة
- مساعدة الآخرين
- العناية بالبيئة
- الحياة الصحية / اختيار نمط الحياة
- رعاية الحيوانات

قد تجد أن لديك العديد من القيم أو الأهداف في الحياة. قم بتحديد واحد أو اثنين من الأهداف باعتبارها الأكثر أهمية بالنسبة لك وستشكل هذه الأهداف الأمور التي تشعر بشغف كبير تجاهها. هكذا تجد هدف حياتك!

اتخذ إجراء وخطط لحياتك

**حدد المعنى
+ اتخذ إجراء
= الهدف**

المعنى + العمل اليومي = حياة هادفة

بعد تحديد معنى حياتك وقيمك، يمكنك البدء في التحرك إلى الأمام والتخطيط لشيء هادف يوميًا يأخذك نحو هذا الهدف. اختر الأنشطة الهادفة التي يمكنك المشاركة فيها محليًا أو ربما دعمها عن بعد.

استخدم الطبيعة كعلاج

يمكنك الاحتفاظ بمذكرات أو سجل إيجابي للأحداث تذكر فيه ما فعلته كل يوم بما يتناسب مع هدفك أو قيم حياتك، كما يمكنك تحديد أهداف ذكية تتناسب مع قيم حياتك وهدفك وتعمل من أجل تحقيقها.

لا تشعر بالرضا في العمل؟

إذا كان عمك المدفوع الأجر أو نشاطك المعتاد لا يتناسب مع حياتك الهادفة، قم بالأمر الآتية:

- خذ بعين الاعتبار الهدف الأعلى للمؤسسة التي تعمل بها.
- أسأل نفسك: هل هناك أي أدوار مختلفة قد تقوم بها خارج الوصف الوظيفي الحالي؟ (مثال: عمل نقابي/ تنسيق أنشطة اجتماعية/ أدوار غير رسمية)
- ابحث عن طريقة لدمج هدفك في دورك الحالي. مثال: إذا كان هدفك مساعدة الآخرين، يمكنك تقديم المساعدة للزملاء الذين ليسوا على دراية كافية بالعمل أو يفتقرون إلى مهارة ما.
- هل يمكنك التحدث إلى زميل أو مشرف أو مدير لمساعدتك في تحديد طرق لتغيير طريقة عملك أو تطوير دورك الحالي؟
- خذ بعين الاعتبار تأثير عمك مدفوع الأجر على هدف حياتك. مثال: إعالة ودعم أسرتك أو أشخاص آخرين مهمين في حياتك.
- إذا كنت تواجه مشكلة في تحديد هدف ذي مغزى من عمك مدفوع الأجر، يمكنك القيام بشيء آخر هادف خارج إطار العمل في المساء أو في عطلات نهاية الأسبوع.

إيجاد المعنى في المواقف الصعبة

عندما تجد نفسك في موقف صعب، اسأل نفسك:

- كيف يمكنني جعل هذا الموقف أكثر جدوى؟
- ما الذي يمكنني فعله الآن حتى اجعل الموقف ذو مغزى؟
- ما الذي يمكنني تعلمه من هذه التجربة؟
- ما الذي يمكنني تغييره في المستقبل؟ ماذا يمكنني أن أفعل في المرة القادمة؟
- كيف يمكن أن تساعدني هذه التجربة أو تساعد الآخرين؟

القيم

إن العثور على معنى الحياة والانخراط في نشاط هادف يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم العلاج بالقبول والالتزام والقيم.

