



چگونه می‌توانیم هدف زندگی خود را پیدا کنیم؟

مشاورها به مراجعان خود کمک می‌کنند تا در زندگی موفق شوند. این افراد با کمک مشاورها، بااهمیت‌ترین هدف زندگی شان را پیدا می‌کنند و در نتیجه، می‌توانند یک زندگی معنادار را شروع کنند.

مشاورها به مراجعان خود کمک می‌کنند تا در زندگی موفق شوند. این افراد با کمک مشاورها، بااهمیت‌ترین هدف زندگی شان را پیدا می‌کنند و در نتیجه، می‌توانند یک زندگی معنادار را شروع کنند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ حالا در این مقاله قصد داریم روند گفت و گوی یک مشاور توانمند با یک مراجعه کننده را در اختیار شما قرار دهیم و به این طریق به شما نشان دهیم که چگونه با استفاده از همین استراتژی، می‌توانید به هدف زندگی خود دست پیدا کنید. پس با ما همراه باشید.

سفری برای یافتن هدف زندگی

دینگ ... گوشی ام زنگ خورد و متوجه شدم که یک مراجع دیگر، پرسشنامه ی ابتدایی مرا پر کرده و منتظر دیدن من است. او یک زن شاغل موفق بود که از رو به رویی با چالش های حرفه ای لذت می برد و می توانست بر تمامی آن ها فائق شود. اما مشکل او مثل مشکل بسیاری از مردم، این بود که نمی توانست تعادلی را بین زندگی شخصی و حرفه ای اش ایجاد کند. او حس می کرد که اهداف زندگی اش را گم کرده است. این گونه بود که یک زن قدرتمند و شاغل به نام پریسا را ملاقات کردم.

کارها و پروژه های مختلف پریسا تمام تقویم را پر کرده بودند و او سعی داشت به نوعی، زندگی شخصی خودش را در این بین پیدا کند. از زمانی که صبح علی الطلوع بیدار می شد، تا وقتی که در نیمه ی شب به خواب می رفت، مدام در حال جواب دادن به ایمیل هایی بود که با عنوان ضروری به او ارسال می شوند. مدام با مشتریان و همکارانش سر و کله می زد و نمی توانست خود واقعی اش را پیدا کند. او حس می کرد که آشفتگی اش به اوج رسیده و این آن زندگی رویایی ای نبوده که همیشه آرزویش را داشته است.

وقتی به صورت تلفنی با یکدیگر مکالمه کردیم، از همان ابتدا می دانستم که قادر به حل مشکل او هستم. او اولین مراجع من نبود که با وجود قدرت و استعداد حرفه ای نمی تواند تعادل را در زندگی اش پیدا کند. من شدیداً مصمم بودم که حال و روز او تا ۸ هفته ی دیگر بی نظیر خواهد بود؛ و همین طور هم شد!

در حین جلسات مشاوره ای که با یکدیگر داشتیم، پریسا توانست به این نتایج دست پیدا کند:

• او توانست کار و زندگی شخصی اش را به گونه ای برنامه ریزی کند که هیچ یک به دیگری صدمه ای نزنند.

• توانست وقت خود را به گونه ای تنظیم کند که به باشگاه برود.

• توانست دوستان جدید پیدا کند.

• توانست تعادلی که دلش می خواست را بین زندگی شخصی و کاری اش ایجاد کند

• توانست رویایی بزرگ را در سر پیرواند و برای رسیدن به آن برنامه ریزی کند

• توانست موفقیت را با کلمات و دانش خودش معنی کند و به آن برسد

• موفق شد هدف زندگی اش را پیدا کند و زندگی اش را معنادار خطاب کند

راهنمای قدم به قدم برای یافتن اهداف زندگی

در ادامه به چهار مورد از استراتژی‌هایی که مشاور برای پریسا استفاده کرد، اشاره خواهیم کرد. شما هم می‌توانید با استفاده از همین روش‌ها، هدف زندگی‌تان را پیدا کنید و از آن لذت ببرید.

۱. اولویت‌های درستی را برای خودتان تعیین کنید و اهداف واهی را رها کنید

برای این که بتوانید زندگی رویایی خودتان را داشته باشید، باید روز‌ها را بر اساس خواسته‌های خودتان بسازید و پیش ببرید. اغلب ما زندگی‌مان را بر اساس خواسته‌های دوستان، خانواده و یا حتی جامعه‌مان می‌سازیم. تمام برنامه‌های روزانه و بلندمدت ما بر پایه‌ی همین خواسته‌های باطل ساخته می‌شوند. در حقیقت، ما محصول تمام چیزهایی هستیم که ما را محاصره کرده‌اند.

اما زندگی کردن بر اساس خواسته‌ها و روش‌های خودمان، جرات و جسارت زیادی را می‌طلبد. خصوصاً وقتی که اولویت‌های شما با اولویت افراد دور و برتان تفاوت داشته باشد. وقتی انگیزه‌ی لازم برای ساختن زندگی خودتان را داشته باشید، می‌توانید راه درست و هدف زندگی‌تان را بیابید و یک روزنه از معنا را در زندگی خود پیدا کنید.

یادتان باشد که در زندگی این روز‌ها ما که فشار از هر جهتی به ما وارد می‌شود، خارج شدن از مسیر درست، کار خیلی خیلی راحتی است. منظورم از مسیر درست زندگی همان مسیری است که قلبان به ما نشان می‌دهد. برای این منظور، می‌بایستی از اهداف واهی خود رها شوید و زندگی‌تان را بر پایه‌ی چیزی که واقعاً می‌خواهید، بسازید.

برای برخی از مردم کارمند بودن اصلاً زندگی دلچسپی نیست، چرا که به طور مستمر به ساعت نگاه می‌کنند و برای خانه رفتن و در آغوش گرفتن بچه‌هایشان لحظه شماری می‌کنند. برای برخی دیگر از مردم، داشتن یک خانه‌ی بزرگ و مجلل یک هدف واهی است، چرا که آن‌ها عاشق سفر کردن و گشتن کل جهان هستند.

برای احساس تکامل و معنا در زندگی، می‌بایستی از پاسخ این دو سوال مهم کاملاً مطمئن باشید:

• چه چیزی بیشتر از همه برایتان اهمیت دارد؟

• اهداف واهی شما در زندگی چه چیزهایی هستند؟

شناختن این اهداف واهی در زندگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. شما تنها زمانی می‌توانید به زندگی رویایی خودتان برسید که این اهداف واهی را حذف کرده و فضای خالی برای تلاش اصلی را داشته باشید.

۲. یک تصور واضح از زندگی رویایی‌تان داشته باشید

در همین اثنا که اولویت‌های واقعی زندگی‌تان را کنار یکدیگر می‌چینید، سعی کنید یک تصور کاملاً واضح از زندگی‌تان داشته باشید. اگر تمام اولویت‌هایتان به خوبی در کنار هم قرار بگیرند، زندگی‌تان را چگونه خواهید ساخت؟

هر چیزی که در زندگی می‌خواهید را روی یک ورقه کاغذ بنویسید. شاید این کار برای شما سخت باشد، اما از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر سفرکردن والاترین اولویت شماست و واقعاً دلتان می‌خواهد که از فضای خانه و دفترتان خارج شوید و تنها با یک لپ‌تاپ از هر گوشه‌ی جهان کارتان را انجام دهید، پس بهتر است همین کار را بکنید. اما وقتی از اعماق قلبتان حس کنید که این کار شدنی نیست، به هیچ وجه قادر به انجام آن نخواهید بود و تا ابد در آن مکعب سنگی زندانی خواهید شد.

اگر هدف زندگی شما این است که به بهترین نویسنده دنیا تبدیل شوید، اما عمیقاً به خودتان باور نداشته باشید، پس هیچ وقت به هدفتان دست نخواهید یافت. وقتی به خودتان و تمام چیزهایی که دوست دارید باور داشته باشید، آن زمان است که ابر و باد و مه و خورشید هم به کمک شما می‌آیند تا به بزرگترین هدف زندگی‌تان دست پیدا کنید.

پس زندگی مورد علاقه‌تان را واضح‌سازی کنید و برای رسیدن به هدف زندگی‌تان تلاش کنید.

۳. برای رسیدن به این تصور برنامه ریزی کنید

بیا باید دوباره از مثال نویسندگی استفاده کنیم. فرض کنیم که هدف شما این است که به بزرگترین نویسندگان جهان تبدیل شوید. راجع به چیزهایی بنویسید که برایتان مهم هستند و می‌خواهید زندگی بسیاری از مردم جهان را با حرف‌هایتان عوض کنید. پس برای رسیدن به این خواسته، به برنامه نیاز دارید.

امید برنامه نیست، شما به یک برنامه نیاز دارید!

شما باید یاد بگیرید که چگونه می‌توان عمل نوشتن را بهبود بخشید. شما باید راجع به انتشار کتابتان تحقیق کنید، همچنین باید راجع به نحوه تبلیغ کتابتان پرسش و جو کنید.

۴. با مقاومت‌های زندگی مواجه شوید

وقتی اولویت‌هایتان را به ترتیب اهمیت چیدید و شروع به ساختن زندگی اصلی‌تان کردید، قطعاً به یقین با یک سری از مقاومت‌های منفی مواجه خواهید شد. این مقاومت‌ها عبارتند از:

• ترس از شکست

• ترس از موفقیت

• ترس از شنا کردن خلاف جهت

• ترس از این که ممکن است هدف زندگی شما هیچ وقت محقق نشود

• احساس خستگی یا بی‌انگیزگی

• حواس پرتی‌ها

• کارشکنی‌ها

شما با این نوع از مقاومت‌های منفی زندگی بمب‌باران خواهید شد و نیاز است تا از منحرف شدن از مسیر اصلی جلوگیری کنید. مهم این است که در رقابت خودتان شرکت کنید، زندگی مورد علاقه‌ی خودتان را داشته باشید و بر روی چیزهایی تمرکز کنید که برای خود شما اهمیت دارند.

سخن آخر

برترین‌ها: وقتی بالاخره نمایی واضح از زندگی رویایی‌تان داشته باشید، وقتی هدف زندگی‌تان را پیدا کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید، همه چیز تغییر می‌کند. احساس می‌کنید که تمرکز بیشتری برای رسیدن به اهدافتان پیدا کرده‌اید. احساس می‌کنید که هدف زندگی‌تان را یافته‌اید. انگیزه و صبر بیشتری به خرج می‌دهید؛ و در آخر زندگی‌تان را بر اساس والاترین ارزش‌های خاص خودتان می‌سازید و در این مرحله، معنا واقعی زندگی‌تان را پیدا می‌کنید.

منبع: lifehack