

سه تمرین

شادگامی و بهزیستی



Copyright © by Hamraah.me All rights reserved.

این کتاب الکترونیکی یا هر بخش از آن نباید بدون اجازه کتبی صریح از ناشر، بازتولید، یا برچسب گذاری مجدد شود و یا به هر روش تجاری دیگری استفاده شود.

برای استفاده شخصی یا حرفه‌ای، به‌عنوان مثال در محیط مربی‌گری یا کلاس درس، اجازه لازم نیست.

<https://Hamraah.me>

با کمال خوش‌وقتی این مجموعه تمرین‌ها درباره شادی و به‌زیستی ذهنی را خدمت شما ارائه می‌دهیم.

در سال‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت توجه زیادی را از سوی متخصصین و پژوهشگران به خود جلب کرده است. این توجه به بینش‌های ارزشمند درباره آن‌چه به زندگی معنادار و رضایت‌بخش می‌انجامد، منجر شده است. علاوه‌براین، روان‌شناسی مثبت ابزارهای بسیاری را در اختیار ما قرار داده است تا نه‌تنها در زندگی شکوفا شویم، بلکه با لحظات دشوار نیز کنار بیاییم.

امیدواریم که ابزارهای ارائه‌شده در این‌جا شما را نیز ترغیب کنند تا به‌زیستی خود و اطرافیان‌تان را افزایش دهید. لطفاً این کتاب را چاپ کرده و با دیگران به اشتراک بگذارید.

اگر این کتاب را پسندیدید، حتماً به قسمت کتاب‌های الکترونیکی در وبسایت ما مراجعه کنید، تا به انواع ابزارهای معتبر روانشناسی علمی نگاهی بیاندازید.

با آرزوی بهترین‌ها،

تیم پژوهش همراه

پایین آمدن از تردمیل لذت جویی


اغلب، ما در شناسایی آن چه که ما را خوشحال می کند، مشکل داریم. ممکن است فکر کنیم که چیزی ما را راضی خواهد کرد و در نهایت وقتی که این اتفاق نمی افتد، ناامید شویم. وقتی افراد با وجود تغییرات بیرونی، مانند خرید یک اتومبیل جدید، خرید یک گوشی همراه جدید یا کسب ارتقاء شغلی، در سطح ثابتی از شادکامی باقی می مانند، به این وضعیت "تردمیل لذت جویی" گفته می شود. درحالی که این موارد ممکن است باعث افزایش کوتاه مدت احساس شادی شوند، فرد خیلی سریع به سطح قبلی شادمانی خود برمی گردد. این تمرین می تواند به افرادی که احساس گیرافتادگی دارند، کمک کند تا از تردمیل پیاده شوند و متوجه شوند چه چیزی می تواند سطح شادمانی آن ها را در بلندمدت افزایش دهد.

هدف


هدف از این تمرین آگاه سازی افراد از فرآیند شناخته شده ای است که مانع شادکامی می شود؛ تطابق لذت جویانه. علاوه بر این، این تمرین از شرکت کنندگان می خواهد که به راه هایی فکر کنند که بتوانند در آینده با تمرکز بر تغییراتی که احتمالاً منجر به افزایش شادکامی پایدار می شوند، از تطابق لذت جویانه جلوگیری کنند.


توصیه

- این تمرین برای همه افراد است، به ویژه کسانی که بر روی اندوختن بیش تر مانند پول بیش تر، خانه های بزرگ تر و غیره تمرکز می کنند. یکی از راه های معرفی مفهوم تردمیل لذت طلبی این است که مواردی را شناسایی کنیم که فقط افزایش کوتاه مدت و اثرات کوتاه مدت داشتند، اگرچه اکثر ما تصور می کردیم که در بلندمدت ما را خوشحال تر خواهند کرد. سپس، مهم است که فعالیت ها یا مواردی را که احتمالاً به افزایش شادکامی بلندمدت کمک می کنند شناسایی کنیم و آن ها را پرورش دهیم. ضروری است که درک کنیم برخی موارد، مانند پول بیش تر، می تواند افراد را خوشحال تر کند، در صورتی که این موارد برای انجام فعالیت هایی که افراد را خوشحال تر می کنند استفاده شوند. برای مثال، اگر افزایش ثروت به افراد آزادی بیش تری برای گذراندن وقت با عزیزان شان، کمک یا بخشش به دیگران، کاهش تعداد منابع استرس در اطراف شان، یا حمایت از فعالیت های هنری یا علمی بدهد، آن شادکامی احتمالاً برای مدت طولانی تری دوام خواهد داشت.

شادکامی 

تمرین 

۱۰ دقیقه 

مراجع 

- این تمرین در گروه‌ها نیز بسیار مؤثر است. می‌توان از آن برای توضیح مفهوم سازگاری لذت‌طلبانه و ساختارهای مرتبط مانند فعالیت عامدانه، تغییر شرایط و تغییر موقعیت استفاده کرد (نگاه کنید به شلدون و لوبومیرسکی، ۲۰۰۶). وقتی در گروه‌ها استفاده می‌شود، می‌تواند آموزنده باشد که از شرکت‌کنندگان بخواهیم مواردی را که بیش‌ترین و کمترین منفعت را از نظر شادکامی پایدار دارند، به اشتراک بگذارند و به دنبال شباهت‌ها بین این موارد بگردند.

References

Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. Vintage.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.

پایین آمدن از تردمیل لذت جویی

دستورالعمل‌ها

جدول را در صفحه بعدی ببینید.

۱. در ستون اول، رویدادها، شرایط یا دارایی‌هایی را فهرست کنید که باور دارید در سال گذشته به شادکامی شما کمک کرده‌اند.

۲. با استفاده از رویدادها، شرایط و دارایی‌هایی که در مرحله اول فهرست کرده‌اید، به این فکر کنید که این وضعیت جدید چه مدت شادکامی شما را افزایش داده است. مدت زمان را در ستونی که با عنوان "مدت زمان" مشخص شده، بنویسید.

۳. مواردی را در ستون "مدت زمان" انتخاب کنید که بیش از سه ماه به شادکامی شما کمک کرده‌اند و با قراردادن یک «X» در ستون "۳ ماه >" آن‌ها را مشخص کنید.

۴. برای آن آیتم‌هایی که منجر به افزایش شادکامی برای بیش از سه ماه شده‌اند، در ستونی با عنوان "جزئیات"، بنویسید که به‌طور خاص چه چیزی منجر به سطح بالای شادمانی شده است.

به‌عنوان نمونه به جدول زیر نگاهی بیندازید:

جزئیات	> ۳ ماه	مدت (ماه)	رویدادها، شرایط، یا دارایی‌ها
		۱	اتومبیل جدید
پیوستن به تیم ورزشی. افراد مهربانی که هر هفته منتظر دیدار هر هفته آن‌ها هستم.	X	۱۲	پیوستن به باشگاه ورزشی
		۱	خرید کتاب جدید

حالا اقدام کنید.

۵. به ستون‌های "رویدادها، شرایط یا دارایی‌ها" و "مدت زمان" نگاه کنید و توجه کنید که کدام وضعیت‌ها شادی را برای یک ماه یا کمتر افزایش داده‌اند. با استفاده از این اطلاعات، درباره روش‌هایی فکر کنید که می‌توانید زندگی‌تان را تنظیم کنید تا بیش‌تر بر روی مواردی تمرکز کنید که شما را از "تردمیل لذت جویی" آزاد می‌کنند. با استفاده از فضای زیر جدول در صفحه بعد، چند روش را فهرست کنید که در ماه آینده زندگی‌تان را تغییر خواهید داد تا بیش‌تر بر روی مواردی تمرکز کنید که شادکامی بلندمدت‌تری را فراهم کرده‌اند (بیش از ۲ ماه یا ستون < ۳ ماه). حتماً برنامه‌هایتان را ساده و قابل انجام نگه دارید.

جزئیات	۳ ماه >	مدت (ماه)	رویدادها، شرایط، یا دارایی‌ها

من با تمرکز بر چیزهایی که دوره‌های طولانی‌تری شادکامی فزاینده‌ای را فراهم می‌کنند، از "تردمیل لذت‌جویی" پیاده می‌شوم.

- ۱.
- ۲.
- ۳.

کپسول زمان

در حالی که بسیاری معتقدند مسیر خوشبختی از طریق تجربه‌های فوق‌العاده حاصل می‌شود، اما زندگی رضایت‌بخش هم شامل تجربه‌های استثنایی و هم معمولی می‌شود. به نظر می‌رسد تجربه‌های پیش‌پاافتاده بخش عمده‌ای از زندگی روزمره را تشکیل می‌دهند و افراد به‌ندرت متوجه شادکامی‌ای می‌شوند که این تجربه‌ها می‌توانند در آینده به ارمغان بیاورند.


پیش‌بینی عاطفی، فرآیند پیش‌بینی هیجان‌های آینده است، و از آن‌جا که افراد بر وضعیت فعلی خود برای پیش‌بینی واکنش‌های عاطفی آینده تکیه می‌کنند، این فرآیند معمولاً نسبتاً ناکارآمد و نادرست است. نادرستی‌های پیش‌بینی عاطفی می‌تواند باعث شود افراد ارزش کشف دوباره تجربه‌های عادی در آینده را دست‌کم بگیرند. به‌طور خلاصه، ما فرض می‌کنیم که جزئیات پیش‌پاافتاده امروز در آینده نیز پیش‌پاافتاده باقی خواهند ماند. در واقعیت، خاطرات ناقص هستند و با گذشت زمان دچار تحریف می‌شوند، که می‌تواند کشف دوباره تجربه‌های عادی را لذت‌بخش‌تر از آن‌چه پیش‌بینی می‌شد، کند.

به‌عنوان مثال، افرادی که هر روز از یک مسیر به سر کار می‌روند، ممکن است آن را بخشی پیش‌پاافتاده از برنامه روزانه خود بدانند. پس از نقل مکان به شهری جدید و بازگشت برای یک بازدید، تصور می‌کنند این پیاده‌روی به همان اندازه خسته‌کننده است که به یاد دارند. اما، آن‌ها احساس نوستالژی می‌کنند و متوجه می‌شوند که این روال ظاهراً پیش‌پاافتاده از آن‌چه در ابتدا تصور می‌شد، لذت‌بخش‌تر است.


به‌راحتی می‌توان رویدادهای عادی را نادیده گرفت زیرا لذت دوباره تجربه کردن آن‌ها را دست‌کم می‌گیریم و توانایی خود را در به‌یاد آوردن آن‌ها بیش از حد برآورد می‌کنیم. یکی از راه‌های غلبه بر این موضوع، ایجاد یک کپسول زمان از تجربه‌های ظاهراً پیش‌پاافتاده است که در آینده بتوان به آن بازگشت. با مستندسازی و تجربه دوباره رویدادهای عادی، آن‌ها می‌توانند جالب‌تر، معنادارتر و لذت‌بخش‌تر شوند و فرصت‌هایی برای افزایش شادکامی در آینده فراهم کنند. در این تمرین، افراد یک کپسول زمان از تجربه‌های روزمره ایجاد می‌کنند که می‌توانند پس از سه ماه به‌عنوان منبع شادی و لذت که شادکامی را در آینده افزایش می‌دهد، به آن بازگردند.


هدف

هدف این تمرین این است که به افراد کمک کند یک کپسول زمان بسازند تا بتوانند شادی و فواید غیرمنتظره تجربه‌های عادی و روزمره را دوباره کشف کنند. با انجام این کار، افراد یک ثبت از تجربه‌های روزمره خواهند داشت که می‌توانند در آینده به آن مراجعه کنند تا شادی خود را افزایش دهند.

شادکامی 

تمرین 

۱۵-۱۰ دقیقه 

مراجع 

توصیه

- می‌توانید از دفترچه، آلبوم، قلم و کاغذ استفاده کنید یا کپسول زمان خود را به صورت دیجیتالی ذخیره کنید - انتخاب کاملاً به عهده خودتان است. کپسول‌های زمان که تکمیل شده‌اند باید دور از دید نگهداری شوند و شما باید یادآوری‌ای در تلفن یا تقویم خود تنظیم کنید، مثلاً بازبینی آن در سه ماه آینده. اطمینان حاصل کنید که زمان کافی (حداقل ۳۰ دقیقه) برای ایجاد و بازبینی کپسول‌های زمان اختصاص داده شده‌است.
- از شما انتظار نمی‌رود که هر تجربه عادی‌ای که دارید را مستند کنید. بلکه، باید سعی کنید لحظات و برش‌هایی از زندگی روزمره و عادی را ثبت کنید. مستند کردن بیش از حد و وارد کردن هر جزئیات کوچک ممکن است باعث کارایی کمتر این تمرین شود.
- شما را تشویق می‌کنیم تا تجربه‌های متنوعی را ثبت کنید و جزئیات حسی را هنگام توصیف لحظات کوچک و روزمره خود بگنجانید. برای مثال، مناظر، صداها، بوها و طعم‌های موجود در طول تجربه را لحاظ کنید.

References

1. Bhattacharjee, A., & Mogilner, C. (2014). Happiness from ordinary and extraordinary experiences. *Journal of Consumer Research*, 41, 1-17.
2. Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 131-134.
3. Gilbert, D. T., Gill, M. J., & Wilson, T. D. (2002). The future is now: Temporal correction in affective forecasting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 88, 430-444.
4. Zhang, T., Kim, T., Brooks, A. W., Gino, F., & Norton, M. (2014). A "present" for the future: The unexpected value of rediscovery. *Psychological Science*, 25, 1851-1860.
5. Talarico, J. M., & Rubin, D. C. (2003). Confidence, not consistency, characterizes flashbulb memories. *Psychological Science*, 14, 455-461

کپسول زمان

درحالی که ممکن است فرض کنید که تنها رویدادهای فوق‌العاده زندگی و نقاط عطف - مانند تولدها، عروسی‌ها و موفقیت‌های بزرگ - شادمانی به ارمغان می‌آورند، نگاه به تجربه‌های به‌ظاهر روزمره می‌تواند منبع بزرگی از شادمانی باشد. به راحتی می‌توان بدون توجه یا قدردانی از تجربه‌های روزمره که ساختار زندگی را تشکیل می‌دهند، زندگی را سپری کرد. در عوض، ما به دنبال تجربه‌های فوق‌العاده هستیم، به خاطر این که تصور می‌کنیم امور پیش‌پاافتاده روزمره در آینده همچنان پیش‌پاافتاده باقی خواهند ماند.

تجربه‌های روزمره، مانند ملاقات با دوستان یا خانواده، گفت‌وگو با همکاران، یا گوش دادن به آلبوم موسیقی موردعلاقه‌تان، ممکن است در زمان وقوع بی‌اهمیت به نظر برسند، اما وقتی بعدها به آن‌ها نگاه می‌کنید، ممکن است لذت‌بخش‌تر از آن‌چه انتظار دارید باشند. با این ذهنیت، منطقی است که به جای این که منتظر رویدادهای فوق‌العاده زندگی بمانیم، به دنبال شادی در تجربه‌های عادی و روزمره‌ای باشیم که ما آن‌ها را بدیهی فرض می‌کنیم.

در این تمرین، شما یک کپسول زمان از مواردی ایجاد می‌کنید که تجربه‌های روزمره شما را در بر می‌گیرد. یک کپسول زمان راهی سرگرم‌کننده و ساده برای ثبت وقایع روزمره است تا بتوانید ارزش آن‌ها را درک کنید و با نگاه به گذشته، افزایش شادمانی را تجربه کنید.

گام ۱: کپسول زمان خودتان را خلق کنید

در این مرحله، شما محتوای کپسول زمان خود را جمع‌آوری خواهید کرد. می‌توانید از هر ابزاری که برای نگهداری آیتم‌های خود مناسب است استفاده کنید: به‌عنوان مثال، یک دفترچه یادداشت، آلبوم، لپ‌تاپ یا جعبه کفش. در زیر، فهرستی از موارد و تجربیاتی که می‌توانید در کپسول زمان خود بگنجانید آمده است. این فهرست جامع نیست، بنابراین می‌توانید هر کدام را که به شما مربوط نمی‌شود نادیده بگیرید و دیگر تجربیاتی را که فکر می‌کنید به کپسول زمان شما اضافه می‌کند، بگنجانید.

■ توصیفی از آخرین رویداد اجتماعی که شرکت کردید، شامل این که چه کسانی حضور داشتند، چه کاری انجام دادید و چه احساسی داشتید.

■ توصیفی از یک وعده غذایی یا میان‌وعده محبوب که اخیراً از آن لذت بردید.

■ توصیفی از یک منظره زیبا که حین پیاده‌روی یا رانندگی مشاهده کردید.

■ توصیفی از گفت‌وگوی اخیر با دوستی که از آن لذت بردید یا برایتان معنادار بود.

■ نقل قول یا بخشی از کتابی که در حال مطالعه آن هستید.

■ توصیفی از نحوه آشنایی با یک دوست یا آشنای جدید، به همراه جزئیات جالب آن.

■ نام سه آهنگی که اخیراً گوش داده‌اید.

■ عکسی اخیر که لحظه‌ای خوش یا معنادار را ثبت کرده است.

■ بخشی از پروژه‌ای اخیر برای دانشگاه یا کار که به آن افتخار کرده‌اید.

گام ۲: کپسول زمان خود را ذخیره کنید

حالا که اقلام و تجربه‌های انتخابی خود را جمع‌آوری کرده‌اید، قرار است کپسول زمان خود را به مدت سه ماه بازنشده نگه دارید. مهم است که کپسول زمان خود را در جایی نگهداری کنید که در این مدت دیده نشود، مانند یک کشو، کابینت، یا زیر تخت‌تان. به هر اندازه که وسوسه‌انگیز باشد، نباید در این مدت به کپسول زمان خود نگاه کنید. وقتی کپسول زمان خود را به‌طور ایمن ذخیره کردید، یادآوری‌ای را در تلفن همراه، دفترچه یا تقویم خود تنظیم کنید تا در سه ماه آینده دوباره به آن سر بزنید.

گام ۳: کپسول زمان خود را بازدید کنید

اکنون که سه ماه گذشته است، می‌توانید کپسول زمان خود را باز کرده و به محتویات آن نگاه کنید. لطفاً زمان کافی برای مرور تجربیات خود اختصاص دهید و به‌طور کامل به آن توجه کنید. هر آیتم را یکی‌یکی بیرون بیاورید و توجه کنید که هنگام فکرکردن به هر تجربه چه احساسی دارید. هنگامی که مدتی را صرف مرور محتویات کپسول زمان خود کردید، سؤالات زیر را در نظر بگیرید و پاسخ‌های خود را در فضاهاى ارائه‌شده بنویسید.

پس از مرور کپسول زمان خود پاسخ دهید:

۱. نگاه به این تجربیات عادی چه احساسی داشت؟

۲. الف) هنگام بازبینی کپسول زمان خود، کدام تجربه‌ها بیش‌ترین شادی را برایتان به ارمغان آوردند؟

۲. ب) چه چیزی در مورد این تجربیاتِ خاص بود که آن‌ها را تا این حد تأثیرگذار کرد؟

۳. الف) چه تجربیاتی را در زمان گذشته، فراموش کرده بودید یا قدردان آن‌ها نبودید؟

۳. ب) احساس شما هنگام بازکشف این تجربیات چگونه بود؟

۴. چه تجربیاتی را اکنون به‌ویژه جالب یا معنادار می‌یابید؟

- تمرکز روی جنبه‌های معمولی زندگی‌تان چه احساسی داشت؟
- چه بخشی از این تمرین لذت‌بخش‌تر از همه بود؟
- دیدگاه‌تان دربارهٔ تجربه‌های عادی و روزمره چه تغییراتی کرده‌است؟
- این تمرین به چه طریقی به شما کمک کرده‌است تا قدردان تجربه‌های روزمره و معمولی زندگی باشید؟

چوب جادو

داشتن مقصود در زندگی نشان‌دهندهٔ تعهد بلندمدت به اهداف شخصی معنادار و اثرگذار است. به‌طور خلاصه، اگرچه هدف فرد احتمالاً در طول زمان تکامل می‌یابد، اما اهدافی که حس هدف‌مندی را پرورش می‌دهند، آن‌هایی‌اند که جهت و معنا می‌بخشند و پتانسیل بهبودبخشیدن به زندگی را دارند.

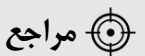
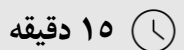
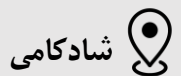
حس هدف‌مندی مزایای بی‌شماری برای به‌زیستی روانی و جسمی دارد. برای مثال، افراد هدف‌مند خوش‌بین‌تر، امیدوارتر، مقاوم‌تر و از زندگی راضی‌ترند. علاوه‌براین، هدف‌مندی حس کنترل شخصی را تقویت می‌کند، پذیرش تنوع، تعامل بیشتر با زندگی، استقامت، سازگاری با استرس‌ها و ارتباطات مثبت را افزایش می‌دهد. داشتن حس هدف‌مندی همچنین با نرخ پایین‌تر اختلالات شناختی خفیف، نشان‌گرهای بهتر سلامت قلب و عروق، بهبود رفتارهای سلامتی و حتی طول عمر بیشتر مرتبط است.

باوجوداین مزایا، کشف مقصود زندگی برای بسیاری از افراد چالش‌برانگیز است. در واقع، حدود دوسوم جوانان احساس می‌کنند که هدف روشنی در زندگی ندارند. به همین ترتیب، بسیاری از بزرگسالان مسن‌تر در شناسایی هدف خود دچار مشکل می‌شوند، زیرا با تغییرات مهم زندگی مانند بازنشستگی یا ازدست‌دادن همسر مواجه می‌شوند. با این تفاسیر، واضح است که افراد باید راه‌هایی برای شناسایی هدف خود و پرورش حس جهت‌گیری واضح‌تر در زندگی پیدا کنند.

این تمرین به مراجعان کمک می‌کند تا با بررسی راه‌های مشارکت در بهبود جهان، حس هدف‌مندی را پرورش دهند. با تأمل در مورد تغییراتی که برای ایجاد دنیای ایدئال خود ایجاد می‌کنند، افراد می‌توانند به اقدامات معناداری متعهد شوند که هدف و جهت را تقویت می‌کند.

هدف

هدف این تمرین کمک به مراجعان برای پرورش حس هدف‌مندی از طریق شناسایی راه‌هایی است که می‌توانند به ایجاد دنیایی بهتر کمک کنند. افراد می‌توانند، با تأمل در مورد این‌که برای ایجاد دنیای ایدئال چه چیزی را تغییر می‌دهند، به اقدامات معناداری متعهد شوند که حس هدف‌مندی و جهت‌گیری در زندگی‌شان را تقویت می‌کند.



توصیه

- به جای تمرکز بر روی علایق شخصی یا رؤیاهای، این تمرین بیش تر روی پرورش مقصود و معنا تمرکز دارد. به همین دلیل، مهم است که افراد اهدافی معنادار و ارزش شخصی (گام ۴) پرورش دهند که بهبود جهان اطرافشان (چه در سطح کوچک و چه در سطح جهانی) را هدف قرار دهد. این امر برای پرورش مقصود واقعی و حس جهت گیری ضروری است.
- باید تأکید کرد که پرورش مقصود به طور یک شبه اتفاق نمی افتد و یک فرآیند مستمر است. افراد باید درک کنند که یافتن مقصود در زندگی نیازمند تلاش و تعهد است.
- این تمرین همچنین می تواند به عنوان یک یخ شکن و شروع کننده مکالمه در محیط های گروهی استفاده شود.

References

1. Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*, 119-128.
2. Bronk, K. C., Baumsteiger, R., Mangan, S., Riches, B., Dubon, V., Benavides, C., & Bono, G. (2019). Fostering purpose among young adults: Effective online interventions. *Journal of Character Education, 15*, 21-38.
3. McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*, 242-251.
4. Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T., & Finch, W. H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *Journal of Positive Psychology, 4*, 500-510.
5. Pfund, G. N., & Hill, P. L. (2018). The multifaceted benefits of purpose in life. *The International Forum for Logotherapy, 41*, 27-37

چوب جادو

حس هدف‌مندی به معنای داشتن اهداف معناداری است که انتخاب‌های شما را شکل می‌دهد و به شما در زندگی جهت‌گیری روشنی می‌دهد. بدون حس هدف‌مندی، زندگی می‌تواند بی‌هدف و فاقد معنا به نظر برسد. داشتن حس هدف‌مندی نه تنها زندگی خودتان را غنی‌تر می‌کند، بلکه می‌تواند تأثیر مثبتی بر دنیای اطراف شما داشته باشد. افرادی که هدف مشخصی دارند، معمولاً امیدوارتر، راضی‌تر، خوش‌بین‌ترند و احساس رضایت بیشتری دارند. داشتن مقصود به شما کمک می‌کند زندگی مؤثرتری داشته باشید که از طریق آن می‌توانید به نفع عمومی کمک کنید و دنیا را جای بهتری کنید. این تمرین به شما کمک می‌کند با تفکر دربارهٔ این که چگونه می‌توانید دنیا را جای بهتری کنید، حس هدف‌مندی را توسعه دهید. با در نظر گرفتن این که چه چیزی را برای ایجاد دنیای ایدئال خود تغییر می‌دادید، می‌توانید اقدامات معناداری را شناسایی کنید که به شما هدف و جهت‌گیری در زندگی می‌دهد.

گام ۱: روی جهان‌تان تأمل کنید

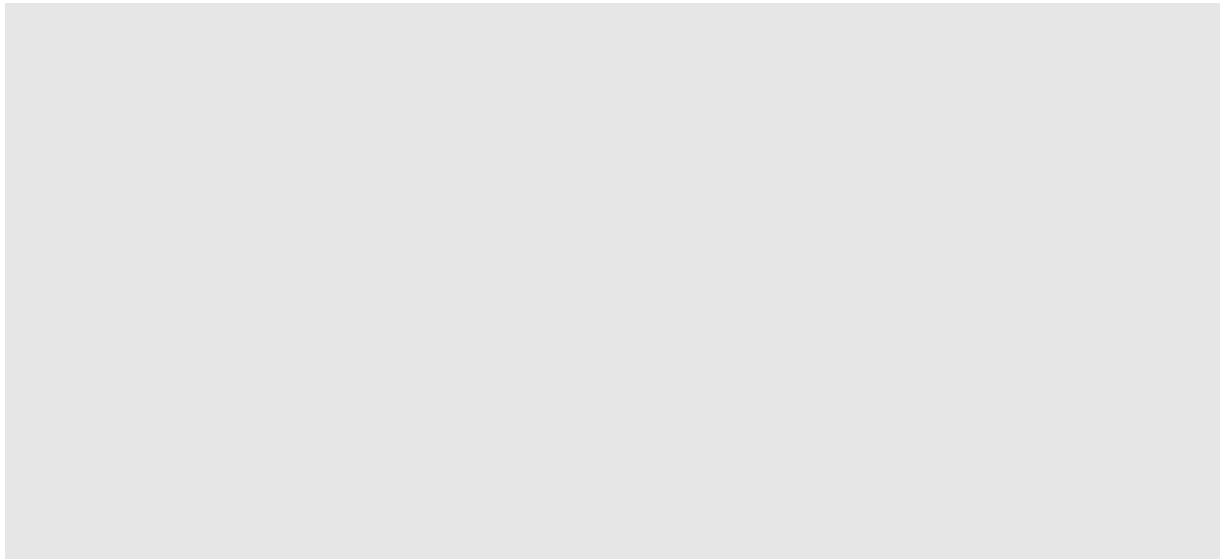
برای شروع، لحظه‌ای به دنیایی که در آن زندگی می‌کنید فکر کنید، از جمله خانه‌تان، جامعهٔ اطراف و به‌طور کلی جهان. در حین انجام این کار، به چیزهایی که دوست دارید تغییر پیدا کنند فکر کنید. مثلاً ممکن است نگران مسائلی خاص در منطقهٔ محلی خود مانند فقر غذایی یا مسائل جهانی مانند دسترسی به آب پاک و تغییرات اقلیمی باشید. شاید در مسیر رفتن به محل کار با توده‌های زباله روبه‌رو شوید یا فکر کنید که منطقهٔ محلی شما منابع کافی برای جوانان ندارد. دوست دارید چه چیزی در این جهان متفاوت باشد و چرا؟ از فضای زیر برای نوشتن پاسخ خود استفاده کنید.

گام ۲: جهان ایدئال تان را تصور کنید

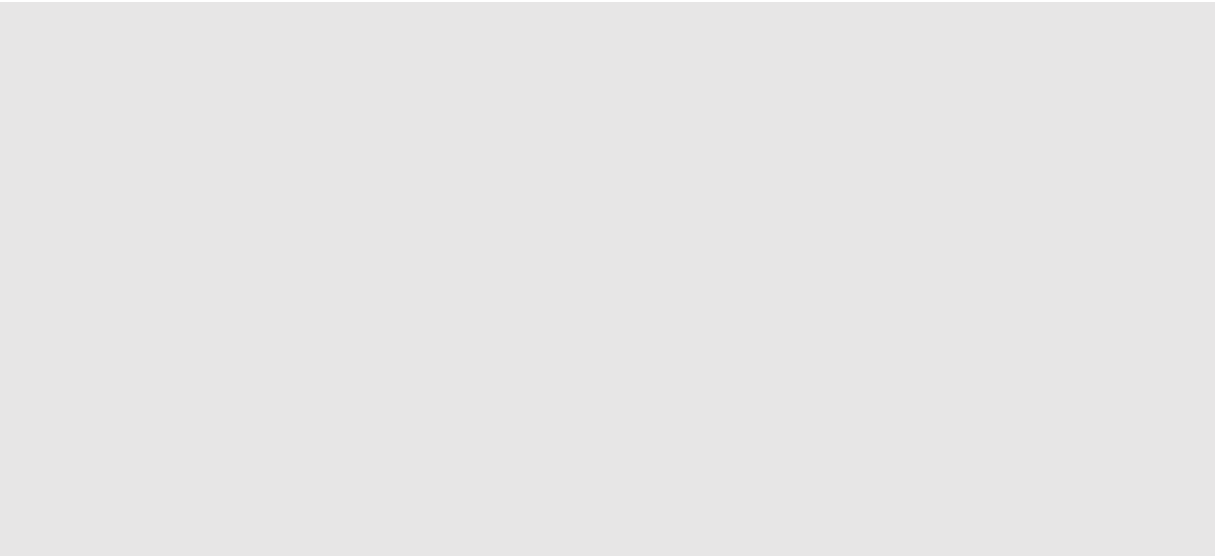
هنگامی که این مرحله را تکمیل می‌کنید، به خودتان اجازه دهید خلاق باشید و بگذارید تخیل تان آزادانه به پرواز درآید.

لحظه‌ای تصور کنید که یک چوب جادویی به شما داده شده که به شما قدرت تغییر هر چیزی در دنیا را می‌دهد. می‌توانید دنیای ایدئال خود را با حل همه مشکلات و تقویت چیزهایی که در خانه، جامعه اطراف و جهان قدرتان آن هستید، بسازید.

جهان ایدئال تان را در فضای زیر شرح دهید.



برای نزدیک‌تر کردن جهان فعلی به جهان ایدئال تان چه تغییری نیاز دارید؟

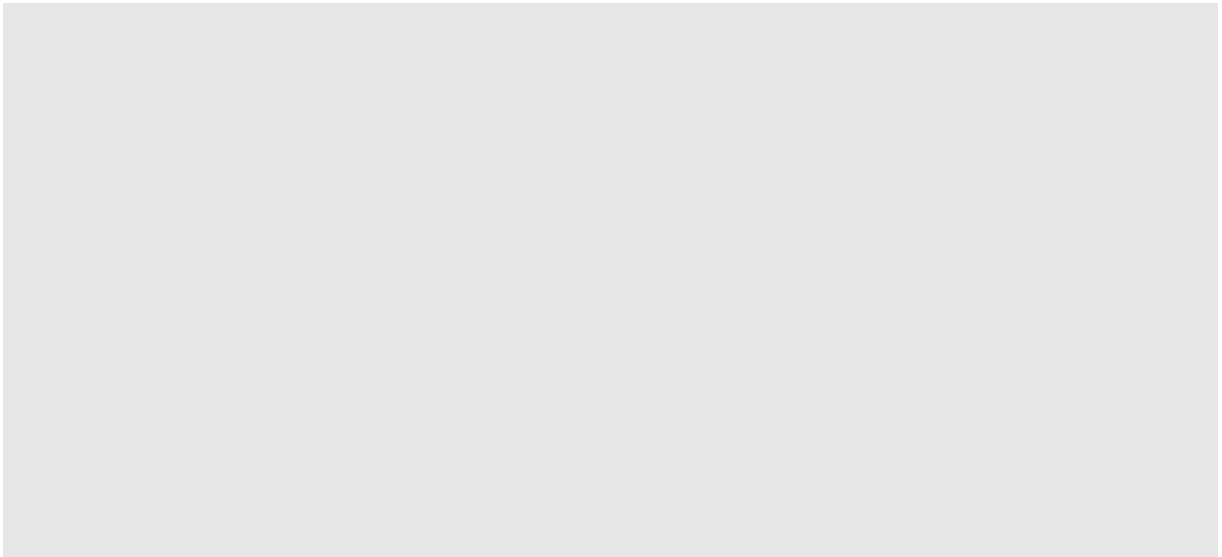


گام ۳: نقش تان را مشخص کنید

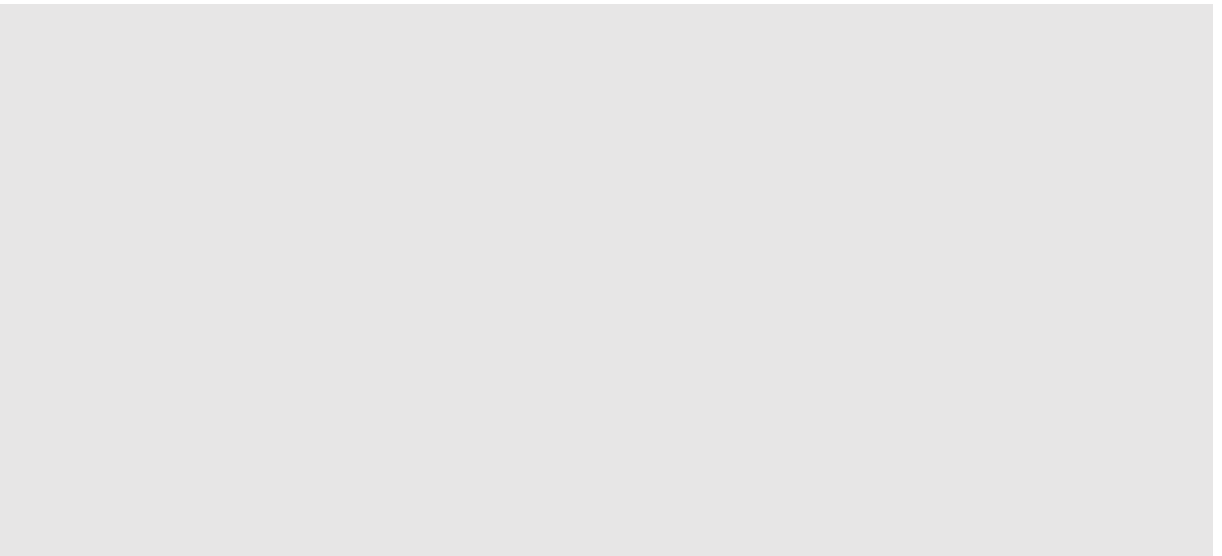
در این مرحله، درباره نقش خود در ایجاد دنیای ایدئال تان فکر کنید. لحظه‌ای وقت بگذارید تا به تغییراتی که در مرحله قبلی بیان شد، فکر کنید و مهارت‌ها، نقاط قوت و منابعی را که در اختیار دارید و می‌توانند به واقعی شدن آن تغییرات کمک کنند در نظر بگیرید.

سؤالات زیر را مد نظر قرار دهید و پاسخ‌های خود را در فضاهای فراهم‌شده بنویسید.

۱. چه کاری می‌توانید انجام دهید تا جهان فعلی بیش‌تر شبیه به این نسخه ایدئال تان شود؟



۲. چه مهارت‌ها و منابعی در این مسیر به شما کمک خواهد کرد؟



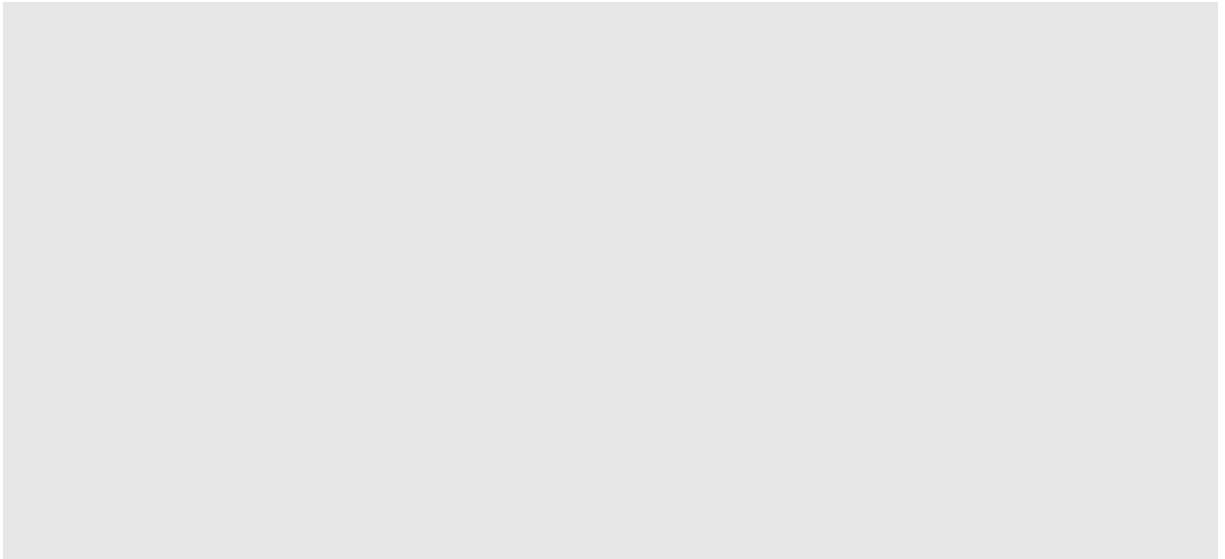
گام ۴: اقدام کنید

اکنون که مشخص کرده‌اید چه چیزی را می‌خواهید در جهان تغییر دهید، هدفی را که با ترجیحات شما همخوانی دارد، ایجاد کنید. وقتی برای خود هدفی تعیین کردید، می‌توانید اقدام کنید و ایجاد تغییری مثبت در جهان را شروع کنید.

۱. با توجه به پاسخ‌های شما در مراحل قبلی، چه هدف اولیه‌ای برای خود تعیین خواهید کرد؟
**لطفاً توجه داشته باشید که این هدف باید قابل‌دستیابی باشد و توانایی ایجاد تفاوت برای اطرافیان‌تان، افراد جامعه محلی‌تان یا جهان در مقیاس بزرگتر را داشته باشد. به‌عنوان مثال، هدف پایان‌دادن به گرسنگی جهانی غیرواقعی است، درحالی‌که هدف اهدای کمک مالی به (یا داوطلب شدن در) یک بانک غذایی محلی، هم عملی و هم تأثیرگذار است.

۲. برای دستیابی به این هدف چه گام‌هایی برخواهید داشت؟

۳. تاریخ مدنظرتان برای دستیابی به این هدف چیست؟



وقتی به اولین هدف خود دست یافتید، هدف دیگری برای خود تعیین کنید و به شکلی مثبت به جهان کمک کنید.

گام ۵: تأمل

- از کدام بخش این تمرین بیش از همه لذت بردید؟
- آیا این تمرین طرز فکرتان درباره هدف زندگی‌تان را تغییر داده است؟ اگر بله، چگونه؟
- چه بینش‌هایی از انجام این تمرین به دست آورده‌اید؟
- چگونه از این بینش‌ها در آینده استفاده خواهید کرد؟