

حقق غايتك كل يوم

دليل للتعرف على غايتك
وتحقيقها في حياتك اليومية

صفية الشحي
مذيعة | مدربة | مؤلفة | معلقة صوتية | أم

ماجستير في فن الاتصال الجماهيري
إعلامية ومدربة معتمدة في مجال الاتصال والتواصل الاجتماعي
كاتبة وإعلامية



قد يبدو سؤال " ما هي غايتي في الحياة؟ " محيراً، وفي معظم الأوقات يهرب الأشخاص من الفكرة ويتجنبون الحديث عنها، بسبب عدم وضوحها، أو عدم أهميتها في نظرهم. فهل نعيش آلاف الساعات خلال رحلتنا على هذه الأرض، لنقوم بنفس الروتين اليومي، ونكرر نسختنا الأولى في كل يوم؟

يفترض أننا بشر متطورون بطبيعتنا ومتسعون، لسنا مجرد أجساد ترعى وتنمو وتموت، لكننا أرواح وعقول وقلوب، وهذه أبعاد إذا حققنا تناغمها ، سنتكمن من إعمار الأرض كل على طريقته ، كما أراد لنا الخالق عز وجل . لكن ما هي الغاية؟

الغاية هي الهدف الأكبر من وجودنا على الأرض. هي ذلك الشيء الذي يجعلنا نضحي بأوقاتنا وطاقاتنا وأموالنا وأحياناً علاقتنا حتى نتمكن من الوصول إليه. تكون الغاية مدفوعة بالشغف الذي يتناغم فيه العقل والقلب والجسد، بحيث لا يعود للزمن ولا المكان معنى. الغاية هي المعنى الحقيقي من وجودنا.

بعض الأشخاص في هذا التاريخ البشري كانت غايتهم هي الإجابة على سؤال، وبعضهم تمثلت غايتهم في خدمة الفقراء والمحتاجين، البعض قاد شعبه للحرية،

والآخر قضى عمره لاكتشاف لقاح. لا أطلب منكم هنا البحث عن غاية عظيمة في نظر المجتمع، ولكن أطلب منكم البحث في غاية عظيمة من منظوركم الشخصي. غاية أن تربي جيلا كمعلم، غاية أن تعالج أطفالا كطبيب، غاية أن تبر والديك أو ترعى أطفالك. كلها غايات نبيلة، لكن الأساس فيها بذل الغالي والنفيس، والشعور بالرضى الداخلي رغم كل التضحيات.

الرضا هو أصل الغاية، والألم قد يكون طريقا لها، سواء كان معنويا أو ماديا. يتعلق الأمر بخيارتنا الشخصية، وقراراتنا.

لنبدأ هذه الرحلة.

محبتي

صفية الشحي

تذكر

الغاية من الحياة ليست السعادة، بل الرضا!

ما أهمية اكتشاف غايتنا في الحياة؟

تجعلك أكثر سعادة: المعنى – الأهداف – الاتجاهات – القيم

تجعلك أكثر صحة: أخطار صحية أقل – طاقة أكبر – التفكير المستدام

تجعلك أكثر نجاحا: التدريب اليومي لتصبح القائد الذي تريده

الأشخاص الذين تحركهم الغايات هم:

يقرأون ويتعلمون: 4 ساعات في الأسبوع للتعلم الجاد في مجال اهتمامك (عشرة

آلاف ساعة لتصبح خبيراً)

يغذون علاقاتهم باستمرار: 3 ساعات في الأسبوع للقاء أشخاص من ذوي الخبرة

والتخصص

يعملون ما يحقق لهم الرضا: يختارون التركيز على نقاط قوتهم ومعرفتهم ،

وأسلوب خدمتهم .

اختبر نفسك:

لا	نعم	اسأل نفسك
		أخصص وقتا للتعلم كل أسبوع
		أتواصل مع مجتمعي باستمرار من خلال التطوع والخدمة
		عندي علاقات قوية ومثرية " أكثر من اثنتين "
		أخصص وقت للتفكير والتطوير كل أسبوع
		أقضي معظم أوقات العمل في إنجاز ما أحب ويحقق لي الرضا

تذكر

حتى تصل إلى القمة، مارس عادات يومية تليق بالقمة!

كيف أفعال الغاية بعد أن أجدها؟

الغاية التي تجدها في حياتك هي المعنى الذي ينعكس من خلال عملك اليومي ودورك في محيطك ومجتمعك. فكر بطموحاتك وأهدافك، وقارنها بعاداتك اليومية. فكر بأهم ثلاث طموحات أو أهداف تسعى لتحقيقها في سبيل خدمة غايتك الكبرى. اكتب عاداتك اليومية وصنفها.

إذا كانت عادات مدمرة كيف يمكن تحويلها إلى عادات مؤثرة وبناءة؟

عادات مؤثرة وبناءة	عادات مدمرة	طموحاتك وأهدافك
تحمل مسؤولية الأخطاء	تقديم الأعذار لعدم الإنجاز	الوصول لمنصب قيادي
أكل الفواكه وشرب الماء بكميات كبيرة	أكل أطعمة سريعة	اللياقة البدنية
الالتزام بجدول واضح ومحدد	التأجيل	إنجاز مشروع دراسي مهم

بعض سمات الأشخاص أصحاب الغايات، والأشخاص الذين لا يدركون غاياتهم

صاحب الغاية	الجاهل بغايته
يتحمل المسؤولية	يقدم الأعذار
يحرص على التخطيط والوقت	يؤجل مسؤولياته
منفتح على الاحتمالات	سلبي التفكير

تذكر

يمكنك تغيير عاداتك من خلال تغيير تفكيرك

حتى تصل إلى تحقيق غايتك في الحياة تحتاج للفعل، لا النيات الطيبة وحسب. من صفات هذا الفعل:

- **القصد:** حدد الفعل / الأفعال اليومية التي يجب القيام بها كل يوم، خلال مدة معينة لتحقيق ما تطمح إليه

- **الاستمرارية:** احرص على وجود الأفعال التي تحقق غايتك بشكل مستمر في روتينك اليومي

مثال: التعلم والقراءة اليومية هي أساسية لتحقيق أي غاية

ما الذي ستقوم به الآن؟

1. فكر جيدا بما يحدث الآن في حياتك. هل يخدم غاياتك الحقيقية ويحقق لك الرضا؟ لا تتوقف عن سؤال نفسك كل يوم والبحث عن الإجابة.

ما هي غايتي في الحياة:

.....

.....

.....

.....

ما هي غايتي في الحياة:

.....

.....

ما الذي أحتاج لتغييره؟

.....

.....

2. ركز على الأشياء التي تتقنها، وعلى نقاط قوتك التي يمكن تطويرها من خلال التعلم اليومي والتواصل مع المختصين وأهل الخبرة، والممارسة .

ما هي نقاط قوتي؟

.....

.....

ما هي الأمور التي تميزني عن الآخرين في مجال تخصصي؟

.....

.....

كيف يمكن أن أطور نقاط قوتي وأعززها؟

.....

.....

3. ابتكر خطة عمل تناسبك، تحتوي أهدافك، أوقاتك، مقدار الوقت والمال الذي تريد استثماره، طبيعة علاقاتك، وتخيل نتيجة هذه الخطة على مستقبلك ومستقبل الأشخاص في حياتك. كلما اتخذت قراراتك مبكرا بممارسة كل العادات الجيدة التي ستساعدك للوصول، كلما حققت نتائج مذهلة في حياتك.

احرص على اتخاذ قرار التغيير يوميا، وركز على اليوم نفسه لا الأسبوع القادم أو السنة القادمة. هذه الطريقة ستساعدك على تحقيق تقدما كبيرا وتحريك من مشكلة التأجيل والتردد.

قل: "سأقوم بهذا الأمر اليوم"

تذكر

تفكيرك هو الذي أوصلك إلى هذه المرحلة من حياتك،

وهو الذي سينقلك إلى المرحلة القادمة "

جون ماكسويل

لا تنس أن تمرر هذه الأوراق لغيرك حتى تعم الفائدة علي الجميع

لمعرفة المزيد حول:

تدريب المؤسسات – تدريب الأفراد – الجلسات الفردية
الجلسات المباشرة عبر الشبكة – إصداراتي

تواصلوا معي

البريد الإلكتروني

safia@qrucommuncations.com

حسابات التواصل الاجتماعي



@safiaalshehi

