

## تخطيط الأهداف والقيَم

يمكنُ أن يساعدنا تخطيط الأهداف على البقاء مسؤولين أمام أنفسنا في إدارة أَلْمِنا، كما أن التفكير في قِيَمِنا يمكن أن يساعدنا في تحقيق هذه الأهداف وتَحْفِيزنا عندما تكون الأمور صعبة. من خلال تحديد النية، يمكننا التفكير في كيفية تأثير أنشطتنا اليومية على أهدافنا.

عند تحديد نِيَّاتٍ أو أهداف جديدة، من المفيد التفكير في سبب رغبتنا في تغيير وضعنا الحالي. في كثير من الأحيان، تتوافق الأهداف مع قِيَمِنا الشخصية. القِيَمُ هي المعتقدات الأساسية التي تُحدِّد الطريقة التي نتفاعل بها مع العالم. تشملُ القِيَمُ مثلاً: احترام الآخرين، والمساءلة، والصدق، والتواصل. على عكس الأهداف التي لها نقطة نهاية في آخر الأمر، فإن القِيَمُ تتبعنا في الحياة وتتشابك مع العديد من الأشياء التي نقوم بها.

### النِّيَّات والأهداف والأحلام - ما هو الفرق؟

بإختصار، الأهداف هي سلوكيات لها تاريخ انتهاء محدّد، في حين أن القِيَم هي التي تُحدِّد أهدافنا، واتخاذ قراراتنا، وسلوكياتنا. عندما نُعاني ونكافح من أجل تحقيق أهداف جديدة، فإن التوقّف للتفكير في السبب وراء ذلك وطرح سؤال "لماذا" يمكن أن يُعزِّز معنوياتنا ويساعدنا في التغلب على هذه الصعوبات.

يتمّ تحديد النِّيَّات بناءً على ما تشعر به في الوقت الحاضر، بينما تتطلَّع الأهداف نحو المستقبل. تُشجِّعك النِّيَّات على التفكير والعثور على الأنشطة التي تناسب مع قِيَمك وأهدافك دون قائمةٍ مرجعيةٍ أو جداول زمنيةٍ للهدف.

الأحلام هي الصورة الأكبر - رغباتك وأمانيك بخصوص ما تريد أن تكون عليه حياتك. تسمح لك أحلامك بالتفكير بجرأة، وربما بما قد يتجاوز ما هو ممكن.

هناك طريقة رائعة للنظر إلى الأمر وهي أنّ وجهتك هي إكمال الهدف، في حين أن نِيَّاتك هي طريق الرّحلة إلى تلك الوجهة. أحلامك هي رغباتك فيما تريد أن تكون عليه وما تريد أن تفعله في حياتك - سواء كان كبيراً أو صغيراً.

### الأهداف الذكية

تُعرف الأهداف الذكية بأهداف SMART، لأنّ اختصار هذه الكلمة ذات الحروف الخمسة يشير إلى الأشياء الخمسة التي يجب مراعاتها عند تحديد الأهداف في مجالات مختلفة من حياتك. سوف نتمكّن في مكونات الأهداف الذكية SMART، ونتعلم كيف يمكنك استخدام الأهداف الذكية SMART لدعم الإدارة الذاتية للألم المُزمن.

**مُحدّدة:** عندما تكون أهدافنا محدّدة فإنّ ذلك يساعدنا على التركيز فيما نريد تحقيقه بالضبط. على سبيل المثال، بدلاً من قول "أريد أن تكون صحتي أفضل"، قد يكون الهدف المحدد هو "أريد تحسين استهلاك المياه اليومي من الماء."

**قابلة للقياس:** معنى قابلة للقياس أيّ أنّ هناك بيانات أو أرقام ومستويات سنستخدمها لتحديد ما إذا كنّا قد حقّقنا هدفنا أم لا.

بدلاً من قولك "أريد تحسين استهلاك المياه اليومي من الماء"، قد يكون الهدف الذكيّ أن تقول "أريد تحسين استهلاك المياه اليومي من الماء عن طريق إضافة 8 أوقيات إضافية من الماء أسبوعياً."

**قابلة للتحقيق:** بقدر ما أننا نرغب في تحقيق أهداف كبيرة، فإنّه من المهم أيضاً إنشاء أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.

في عالم مثالي، كمّيّة استهلاك الماء المثالية للبالغين تكونُ بين 72 إلى 104 أوقية يومياً، ولكن قد لا يكون ذلك ممكناً وقابلًا للتحقيق في الوقت الحالي. لا بأس أن تبدأ صغيراً ثم تشقّ طريقك إلى الأعلى خلال سعيك لإكمال أهدافك الأوليّة!

**ذات صلة:** يتوافق الهدف الذي يكون ذا صلة بقيمتنا مع ما هو مهم بالنسبة لنا. إحدى الطرق لتحديد ما إذا كان هدفك مناسباً وذا صلة هي أن تسأل نفسك: "لماذا أريد تحقيق هذا الهدف؟" فيما يتعلق بكمّيّة شرب الماء، فقد ثبت أنّ الرطوبة المناسبة تُحسّن مجموعة متنوّعة من أعراض الألم، بما في ذلك تقليل الالتهاب.

**محدّدة زمنياً:** الأهداف المحدّدة زمنياً تجعلنا مسؤولين أمام أنفسنا وأمام الأهداف التي وضعناها لأنفسنا. إذا نظرنا إلى هدفنا بخصوص شرب الماء، فقد تبدو الإضافة المحددة زمنياً كقولك مثلاً: "أريد تحسين استهلاك المياه اليومي من الماء عن طريق إضافة 8 أوقيات إضافية من الماء إلى استهلاك المياه اليومي كل أسبوع حتى أصل إلى 56 أوقية يومياً". وذلك يؤدي إلى إنشاء هدف محدد زمنياً مدّته 7 أسابيع إذا بدأت من 0 في الأسبوع الأول. وبهذه الطريقة، قمنا بإنشاء هدف ذكي SMART!

## الموارد

- الأهداف الذكية SMART: دليل إرشادي. تخطيط تقييم الأداء (2016-2017):  
[https://www.ucop.edu/local-human-resources/%20\\_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf](https://www.ucop.edu/local-human-resources/%20_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf)
- تحويل القرارات إلى نيّات، بقلم "شيرفين لي":  
[https://shirvin.ca/blog/shifting\\_resolutions\\_to\\_intentions/](https://shirvin.ca/blog/shifting_resolutions_to_intentions/)

## ورقة عمل القيم

اختر قيمك العشرة الأولى من الجدول أدناه أو اختر القيم الخاصة بك إذا لم تكن موجودة في القائمة!

المساءلة	الدقة	القدرة على التكيف	الإيثار
الطموح	الترفيه	الوعي	التوازن
الجمال	الجرأة	الشجاعة	الهدوء
التحدي	اليقين	الصدقة	الوضوح
الراحة	الالتزام	التواصل	التعاطف والرحمة
الكفاءة	الثقة	العلاقات	التناسق
التعاون	الشجاعة	الإبداع	الفضول
التفاني	التفاني	الاعتمادية	العزم
التنمية	الإخلاص	الكرامة	الانضباط
الاكتشاف	القيادة	الكفاءة	التعاطف
التمكين	التحمل	الاستمتاع	الحماس
العدالة	الأخلاق	التمييز	الخبرة
الاستكشاف	الانصاف والنزاهة	الأسرة	المشاعر
الإخلاص	التركيز	المرح	الكرم
العطاء	الصلاح	النعمه	العظمة
النمو	السعادة	العمل الجاد	الانسجام

الفضول	الابداع	الشجاعة	الصحة
الاستقلال	التحسين	الخيال	التواضع
الفرح	الحدس	الابتكار	الفردية
الشرعية	العِلْم	اللطف	العدل
الحبّ	المنطق	التعلم	القيادة
الاعتدال	المعنى	النضج	الاتقان
الترتيب	التفاؤل	الانفتاح	الهمة
الصبر	العاطفة	الاصالة	النظام
الهدف	الاحترافية	الانتاجية	القدرة
الصراحة	السبب	الواقعية	الجودة
ضبط النفس	المسؤولية	الاحترام	الترفيه
الاعتماد على الذات	الأمان	الرضا	المخاطرة
الخدمة	السكينة	الحساسية	نكران الذات
المهارة	الصدق	البساطة	المشاركة
الاستقرار	العفوية	الروحانية	العزلة
النجاح	البنية	القوة	المكانة
العمل الجماعي	المؤهبة	الاستدامة	الدعم
الصرامة	التسامح	الوقت المناسب	الاهتمام
الثقة	الشفافية	الهدوء	التقاليد
الوحدة	التفرد	الفهم	الحقيقة

البطولة	النشاط	الرؤية	الحيوية
الثروة	الترحيب	الحكمة	التساؤل/التعجب

بعد ذلك، حاول اختصار ذلك إلى القيم الثلاث الأكثر أهمية بالنسبة لك.

### تأمل وفكر في الأسئلة التالية:

لماذا تعتبر هذه القيم هي الأكثر أهمية بالنسبة لك؟

كيف أعرف أنني أتوافق مع هذه القيم؟

كيف أعرف أنني لا أتوافق مع هذه القيم؟

ما الذي يمكنني فعله لكي أتوافق مع قيمتي إذا وجدت نفسي أعاني من صعوبات؟

كيف يمكنني تحديد أهداف لإدارة الألم ذاتياً بحيث تتماشى تلك الأهداف مع إحدى هذه القيم أو جميعها؟