

اكتشف رسالتك في الحياة

ورقة عمل مقدمة لمؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير

خلود سلمان المهندي

وزارة التربية والتعليم

بكالوريوس / الماجستير المهني

منسق مسار علمي

أكتوبر 2025

المحتويات

3.....	الملخص
3.....	الكلمات المفتاحية
4.....	مقدمة
7.....	الدراسات السابقة
8.....	الإطار النظري
12.....	الخاتمة
13.....	المصادر والمراجع

الملخص

تحدد ورقة العمل المقدمة في مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير تحت عنوان "اكتشف رسالتك في الحياة" إلى تسلیط الضوء على

الأهمية الجوهرية لتحديد الفرد في الحياة كبوصلة توجه مساراته الشخصية والمهنية، وتستعرض الورقة مفهوم رسالة الحياة وكيفية تأثيرها

المباشر على تحفيز الذات، وتحقيق الرضا الوظيفي، وبناء مسار مهني متواافق مع القيم والشغف الشخصي.

تناول الورقة الموضوع عبر عدة محاور رئيسية؛ حيث تبدأ بتعريف مفهوم "رسالة الحياة" والفرق بينها وبين الأهداف قصيرة المدى، ثم

تنتقل إلى استعراض الأدوات والتقنيات العملية التي يمكن للمشاركين استخدامها لاستكشاف ذواتهم، مثل تحليل نقاط القوة والشغف،

وتحديد القيم الأساسية، والتفكير في الأثر الذي يرغبون في تركه، كما تقدم الورقة نماذج عملية وتطبيقات من واقع بيئة العمل، موضحة

كيف يمكن للمؤسسات أن تبني ثقافة تساعد موظفيها على اكتشاف رسالتهم وربطها بأهداف المنظمة، مما يعكس إيجاباً على الولاء

والإنتاجية.

تم تناول محتوى الورقة بأسلوب تفاعلي يجمع بين الطرح النظري والتمارين العملية، بهدف تمكين المشاركين من الخروج بخطوات واضحة

ومسودة أولية لرسالتهم الشخصية، وتزويدهم بالمعرفة الازمة لمواصلة هذه الرحلة الاستكشافية الهامة لتحقيق النجاح المتكامل.

الكلمات المفتاحية

رسالة الحياة - تطوير الذات - القيم الشخصية - الشغف - التطوير المهني - الرضا الوظيفي - تحفيز الذات

رؤية مستقبلية للتدريب والتطوير في عصر الرقمنة والتنمية المستدامة"

24-26 أكتوبر 2025

مقدمة

في خضم التحولات المتسارعة التي يشهدها عالم الأعمال، وتزايد تعقيدات المسارات المهنية، يبرز تساؤل جوهرى لدى شريحة واسعة من المهنيين والأكاديميين على حد سواء: ما هو المعنى الحقيقى للنجاح؟ وهل يمكن احتزاله في تحقيق أهداف مادية أو ارتقاء سلم وظيفي؟ إن الإجابة على هذا التساؤل تتجاوز حدود الأداء الوظيفي التقليدي لتمس جوهر الوجود الإنساني في بيئة العمل.

لقد أظهرت العديد من الدراسات في مجال السلوك التنظيمي وعلم النفس الإيجابي أن الانفصال بين هوية الفرد الشخصية ومتطلبات عمله يُعد من المسببات الرئيسية لظواهر مقلقة كالاحتراف الوظيفي ، وتدنى مستويات الرضا والارتباط الوظيفي. فالكثيرون يجدون أنفسهم يسرون في مسارات مهنية رسمت لهم بفعل الظروف أو التوقعات الخارجية، لا نتيجة لاختيار واعٍ ينبع من قيمهم وشغفهم الأصيل.

من هذا المنطلق، تُبثق الأهمية العلمية والعملية لمفهوم " رسالة الحياة" ، ليس كفكرة فلسفية مجردة، بل كبنية نفسية وأداة استراتيجية فاعلة لتحقيق التكامل بين الذات والعمل. إن تحديد الفرد لرسالته يمنحه "بوصلة داخلية" توجه قراراته المصيرية، وتزوده بالمرونة النفسية في مواجهة التحديات، وتحول دافعيته من دافعية خارجية إلى دافعية داخلية أكثر عمقاً واستدامة.

الأهداف

تهدف ورقة العمل هذه إلى تقديم إطار منهجي وعملي، يُمكن المشاركين من الانتقال من حالة البحث العشوائي عن المعنى إلى عملية استكشاف منظمة للذات. سينتعرض أدوات وتقنيات مستنبطة من مجالات تطوير القيادة والتنمية البشرية، بهدف مساعدة كل فرد على صياغة رسالته الشخصية، وربطها بمساره المهني، بما يخدم في نهاية المطاف بناء حياة مهنية أكثر ازدهاراً وتحقيقاً للذات، بجانب تحقيق الأهداف التالية:

1. استكشاف القيم الشخصية
2. تحليل نقاط القوة والضعف
3. تحديد الشغف والاهتمامات
4. ربط المواهب بالخدمة أو التأثير

5. كتابة رؤية ورسالة شخصية

6. وضع أهداف طويلة المدى

7. مراجعة الذات بشكل دوري

الأهمية

1. تمنح وضوحاً وهدفاً للحياة

2. تزيد من الدافعية والالتزام

3. تساعد في اتخاذ قرارات صحيحة

4. تقلل التشتت والضياع

5. تعزز الثقة بالنفس

6. تجعله أكثر تأثيراً في من حوله

المنهجية العلمية

اعتمدت الورقة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الدراسات السابقة والبحوث ذات الصلة بموضوع التدريب الرقمي، وتحليلها لاستخلاص النتائج، مع تقديم توصيات عملية قابلة للتطبيق.

اعتمدت ورقة العمل هذه على طريقة بسيطة وعملية، وتأخذك خطوة بخطوة من الفكرة إلى التطبيق عبر أربع مراحل أساسية:

الخطوة الأولى: فهم الفكرة الأساسية سبباً أولاً بفهم ماهية "رسالة الحياة"، وما الفرق بينها وبين الأهداف العادلة. المدار هنا هو بناء أساس واضح ننطلق منه جيئاً.

الخطوة الثانية: اكتشاف الذات هنا يبدأ الجانب العملي. من خلال مجموعة من التمارين والأسئلة المباشرة، ستتعرف بشكل أعمق على:

- قيملك: الأشياء المهمة فعلاً بالنسبة لك.
- شغفك: الأمور التي تستمتع بالقيام بها.
- قوتك: المهارات التي تبرع فيها.

الخطوة الثالثة: كتابة رسالتك سنقوم بتجمیع كل ما أكتشفته عن نفسك في الخطوة السابقة، ونحوله إلى جملة أو فقرة قصيرة وواضحة. هذه ستكون "المسودة الأولى" لرسالتك في الحياة.

الخطوة الرابعة: تحويل الرسالة إلى واقع أخيراً، ستتعرف على كيفية استخدام هذه الرسالة في اتخاذ قراراتك اليومية والمهنية، بحيث لا تكون مجرد كلمات على ورق، بل بوصلة حقيقة توجهك في حياتك.

رؤية مستقبلية للتدريب والتطوير في عصر الرقمنة والتنمية المستدامة"

24-26 أكتوبر 2025

الدراسات السابقة

لقد تناول العديد من الباحثين مفهوم الغرض أو الرسالة في الحياة وأثره العميق على مختلف جوانب الأداء الإنساني. يمكن استعراض أبرز هذه الأدبيات الأكاديمية على النحو التالي:

1. دراسة شليغل وزملاؤه (Schlegel et al., 2011) رؤية مهمة حول علاقة "الذات الحقيقية" بالرضا عن الحياة. أوضحت دراستهم أن شعور الأفراد بأنهم يتصرفون بما يتماشى مع ذواتهم الحقيقية وقيمهم الأساسية في حياتهم اليومية، هو مؤشر قوي على تحقيق الرضا والسعادة. هذا البحث يبرز أهمية اكتشاف الرسالة الشخصية كأدلة لتحقيق الأصالة والتي بدورها تعتبر مكوناً أساسياً للرفاهية النفسية والرضا الوظيفي.
2. دراسة هيل وشقيقته توراجولي (Turiano, 2014 & Hill) من الدراسات الفارقة التي أثبتت وجود رابط قوي بين الشعور بالهدف وطول العمر والصحة الجسدية. عبر تتبع عينة من البالغين على مدى 14 عاماً، وجد الباحثون أن الأفراد الذين سجلوا درجات أعلى على مقياس "الغرض من الحياة" أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في معدلات الوفيات بغض النظر عن العمر أو الجنس. تشير هذه الدراسة إلى أن امتلاك رسالة لا يعزز الصحة النفسية فحسب، بل يمتد أثره الإيجابي ليشمل الصحة الجسدية والعيش المديد، مما يضع المفهوم في إطار الصحة العامة.
3. بحث موران (Moran, 2017) في كيفية تطوير "الغرض" لدى الشباب والطلاب الجامعيين. أظهرت الدراسة أن البرامج التعليمية التي تتضمن أنشطة تأملية وتشجع الطلاب على التفكير في كيفية مساهمتهم في العالم، تنجح في تعزيز شعورهم بالهدف. هذا يسلط الضوء على إمكانية "تعلم" وتنمية الرسالة الشخصية من خلال التدخلات التعليمية والتدريبية الموجهة، وهو ما تدعمه ورقة العمل الحالية.
4. دراسة ماينر وزملاؤه (Miner et al., 2018) قدمت تحليلاً لآلاف الموظفين، ووجدت أن "العمل الهدف" (Meaningful Work) هو المحرك الأقوى للرضا الوظيفي، متقدماً على عوامل أخرى مثل الراتب أو فرص الترقية. وأشارت النتائج إلى أن الموظفين الذين يشعرون بأن عملهم يساهم في تحقيق رسالة أكبر يظهرون مستويات أعلى من الالتزام والإنتاجية. هذه الدراسة تقدم دليلاً قاطعاً للمؤسسات على أهمية مساعدة الموظفين على ربط أدوارهم برسالتهم الشخصية.
5. دراسة كاشدان وشيعهريو (Ciarrochi, 2020 & Kashdan) على الدور الحيوي الذي يلعبه الغرض كعامل وقائي ضد الاضطرابات النفسية. وجد الباحثان أن الأفراد الذين لديهم إحساس واضح بالاتجاه والمهدى في حياتهم كانوا أقل عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب، وأكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والمواقوف الصعبة. هذه الدراسة تؤكد على أن رسالة الحياة ليست مجرد رفاهية، بل هي عامل مرونة نفسية ضروري لمواجهة تحديات الحياة الحديثة.

الإطار النظري

في خضم تسارع متغيرات الحياة المعاصرة، يبرز البحث عن رسالة أو غاية في الحياة كعامل حاسم في تحقيق الازدهار النفسي والمرنة في مواجهة التحديات. لم يعد ينظر إلى الغاية على أنها مجرد مفهوم فلسفى، بل أصبحت ركيزة أساسية في نماذج الصحة النفسية المتكاملة، وتجاوز أهميتها الفرد لتؤثر على إنتاجية المؤسسات وتماسك المجتمعات. يقدم هذا الإطار النظري تحليلًا مستنداً إلى أحدث الأبحاث العلمية لمفهوم رسالة الحياة، وأثرها العميق، والمنهجيات المبتكرة لتنميتها.

المطلب الأول: الأبعاد النفسية للرسالة وأثرها في تعزيز الرفاهية

تعرف رسالة الحياة في الأديبيات الحديثة بأنها منظومة فكرية وداعية متكاملة، تمنع الفرد إحساسًا بالمعنى والتوجه، وتحدد له هدفًا طوبيل الأمد، ويتجلّى أثرها في سعيه لتحقيق غايات ذات قيمة شخصية تتجاوز حدود ذاته. هذا التعريف المعاصر يبرز طبيعتها الحيوية التي تربط بين الفهم (الإدراك) والفعل (التحفيز)، مع التأكيد على أهمية المساهمة في شيء أكبر من الذات، وهو ما يعرف بالسمو بالنفس.

من منظور علم الأعصاب الإيجابي، وهو الحقل الذي يدرس الأسس العصبية للسعادة والرفاهية، تشير الأبحاث الحديثة إلى أن وجود غاية في الحياة يرتبط بأنماط محددة من النشاط الدماغي، خاصة في قشرة الفص الجبهي، وهي المنطقة المسؤولة عن التخطيط والتخاذل للقرارات العليا، وكما يرتبط وجود الغاية بتنظيم أفضل للاستجابة للتوتر على المستوى الجسدي، مما يفسر دوره في تعزيز الصحة البدنية والوقاية من الأمراض المزمنة. وقد أكدت مراجعة منهجية حديثة أن البرامج التي تهدف إلى تعزيز الغاية أظهرت تأثيرات إيجابية قابلة للقياس على مؤشرات الصحة الحيوية وطول العمر.

في سياق بيئة العمل، تطور مفهوم "إعادة تشكيل الدور الوظيفي" ليشمل "دمج الغاية في طبيعة العمل". هذه العملية لا تقتصر على تغيير المهام، بل تشمل إعادة صياغة الإدراك الذهني للعمل لربطه بالقيم الشخصية والرسالة الأسمى للفرد، وقد أثبتت الدراسات أن الموظفين الذين يمارسون هذه العملية يظهرون مستويات أعلى من الاندماج الوظيفي والابتكار، ويعتبرون أقل عرضة للاحتراق النفسي بشكل كبير، لذا، فإن برامج التدريب والتطوير التي تركز على مساعدة الموظفين على اكتشاف رسالتهم ودمجها في أدوارهم تعد استثماراً مباشراً في رأس المال النفسي للمؤسسة.

المطلب الثاني: منهجيات مبتكرة لتنمية وبناء رسالة الحياة

تنتقل النماذج الحديثة لاكتشاف الرسالة من فكرة "البحث" عنها ككيان ثابت موجود مسبقاً، إلى فكرة "بنائها" كعملية مستمرة وقابلة للتتطور. هذه المنهجيات أكثر مرنة وتكيفاً مع الطبيعة المتغيرة لحياة الفرد.

رؤى مستقبلية للتدريب والتطوير في عصر الرقمنة والتنمية المستدامة"

24-26 أكتوبر 2025

1. تتجاوز هذه الطريقة مجرد تحليل قصص الماضي، لتركز على بناء "صورة النذات المستقبلية المنشودة". يطلب من المشاركين كتابة قصة مفصلة عن حياتهم في المستقبل (بعد 5 أو 10 سنوات) كما لو كانوا قد عاشوا قد عاشوا حياة ذات غاية ومعنى كاملين.

هذه العملية لا تعزز التفاؤل فحسب، بل تساعد في تحديد الخطوات العملية والقيم الازمة لتحقيق هذه الرؤى.

2. يقترح هذا النموذج أن الغاية لا تُكتشف في جلسة تأمل واحدة، بل تُبني عبر دورة متكررة من:

- الاستكشاف: الانخراط في أنشطة جديدة تتماشى مع الاهتمامات الأولية.
- التأمل الموجة: تقييم التجربة وتحديد ما أضاف معنى وقيمة.
- الالتزام المبدئي: تكريس المزيد من الوقت والجهد للأنشطة الأكثر جدوى.

هذه الدورة المتدرجة تسمح للفرد بتطوير رسالته بشكل طبيعي ومبني على التجربة الحقيقية، بدلاً من التخمين المجرد.

3. تركز هذه المنهجية المعاصرة على استخدام القيم الشخصية كبوصلة لاتخاذ "خيارات هادفة" في اللحظة الحالية. تُستخدم أدوات عملية لمساعدة الأفراد على التوقف عند مفترقات الطرق السلوكية، وملاحظة الخيارات التي تبعدهم عن قيمهم العليا، ومن ثم اختيار مسارات بديلة تقربهم من الحياة التي يطمحون إليها. هذا النهج العملي يجعل من بناء الغاية ممارسة يومية ملموسة.

إن تزويد الأفراد بهذه الأدوات المبتكرة والقائمة على الأدلة يمكنهم من الشروع في رحلة أصيلة ومستدامة لبناء حياة ذات معنى، مما يعزز قدرتهم على الازدهار في كافة جوانب حياتهم الشخصية والمهنية.

الإطار التطبيقي

ينقلنا هذا الإطار من التنظير الأكاديمي إلى التطبيق العملي المباشر، فهو مصمم كدليل إجرائي لتسهيل ورشة عمل تفاعلية، هدفها مساعدة المشاركين على اكتشاف وصياغة رسالتهم الشخصية والمهنية، وت تكون الورشة من جلستين رئيسيتين، كل جلسة تركز على مجموعة من التمارين العملية المتدرجة.

الجلسة الأولى: مرحلة الاستكشاف ورسم الخريطة الداخلية

المُدفَّع من هذه الجلسة هو جمع المواد الخام الازمة لبناء الرسالة، وذلك عبر مجموعة من التمارين الاستكشافية التي تساعد المشارك على فهم أعمق لذاته.

رؤية مستقبلية للتدريب والتطوير في عصر الرقمنة والتنمية المستدامة"

24-26 أكتوبر 2025

التمرين الأول: بصمات الماضي وقصص الإنجاز

اطلب من المشاركين تدوين ثلاثة مواقف شعروا فيها بالفخر والإنجاز الحقيقي، بعض النظر عن حجم الإنجاز، ثم اطلب منهم تحليل كل قصة عبر الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي المهارات التي استخدمنها في هذا الموقف،
- ما هي الدوافع الداخلية التي حركتك،
- ما هي القيمة العليا التي كنت تجسدها في تلك اللحظة.

التمرين الثاني: بوصلة القيم الحاكمة

زود المشاركين بقائمة من القيم الإنسانية (مثل العطاء، الإتقان، الحرية، العدالة، الإبداع)، واطلب منهم اختيار أهم سبع قيم تمثلهم بصدق، بعد ذلك، اطلب منهم ترتيب هذه القيم السبع حسب الأولوية المطلقة في حياتهم، بحيث تكون القيمة رقم واحد هي الحاكمة على كل قراراتهم.

التمرين الثالث: محركات الطاقة والشغف

اطلب من المشاركين إعداد قائمتين بسيطتين، القائمة الأولى بعنوان "أنشطة تمنحني طاقة"، ويسجلون فيها كل ما يفعلونه ويشعرون به بالحيوية والنشاط، والقائمة الثانية بعنوان "أنشطة تسرق وقتي"، ويسجلون فيها المهام التي يندمون فيها لدرجة فقدان الإحساس بالزمن، هذه القوائم تكشف عن مصادر الشغف الحقيقية.

الجلسة الثانية: مرحلة البناء وصياغة إعلان الرسالة

المهدف من هذه الجلسة هو تجميع نتائج الجلسة الأولى وتحليلها، ثم تحويلها إلى عبارة رسالة واضحة وموজزة، وربطها بخطوات قابلة للتنفيذ.

التمرين الأول: استخلاص الخيط الذهبي

رؤية مستقبلية للتدريب والتطوير في عصر الرقمنة والتنمية المستدامة"

24-26 أكتوبر 2025

اطلب من المشاركين النظر إلى إجاباتكم في التمارين الثلاثة السابقة كقطع متناهية من صورة كبيرة، ثم اطلب منهم البحث عن النمط المتكرر أو الخطط الذي يربط بينها، يمكنهم فعل ذلك عبر الإجابة على:

- ما هي المهارة التي تكررت في قصص إنجازي وأستمتع باستخدامها،
- ما هي القيمة العليا التي ظهرت في تحليلي لذاتي وتوافق مع مصادر طاتي،
- ما هو الأثر الذي أرحب في تركه في الآخرين أو العالم من حولي بناء على ما سبق.

التمرين الثاني: كتابة مسودة الرسالة الشخصية

قدم للمشاركين نموذجا بسيطا ومبشرا لصياغة رسالتهم، مثل المعادلة التالية:

"رسالتي هي أن أستخدم [أهم مهاراتي وشغفي] من أجل خدمة [الفئة المستهدفة أو القضية] عبر [الوسيلة أو الطريقة]، لكي أساهم في تحقيق [الأثر النهائي المنشود]، مستندا إلى قيمي العليا وهي [أهم قيمة أو قيمتين]."

اطلب منكم كتابة المسودة الأولى ثم مراجعتها لتبدو أكثر إهاما وإيجازا.

التمرين الثالث: من الرسالة إلى الخطة

الرسالة بدون تطبيق تبقى مجرد حبر على ورق، لذلك اطلب من كل مشارك تحديد هدف استراتيجي واحد للسنة القادمة يتماشى مع رسالته الجديدة، ثم اطلب منه تقسيم هذا المهدف إلى ثلاث خطوات عملية صغيرة يمكنه البدء في تنفيذ أولها خلال الأسبوع القادم، هذا التمارين يربط الرؤية بالواقع ويضمن بداية رحلة التحول فورا.

الخاتمة

في ختام هذه الورقة، نخلص إلى أن مفهوم "رسالة الحياة" قد تجاوز كونه مجرد فكرة فلسفية ليصبح *construct* نفسياً قابلاً للقياس والتنمية، وله ارتباطات وثيقة بمؤشرات الازدهار النفسي والأداء المهني. لقد أظهر الإطار النظري، بالاستناد إلى أحد الأدباء العلمية، أن الغاية ليست شيئاً يتم "العثور" عليه بالصدفة، بل هي بوصلة داخلية يتم "بناؤها" بوعي ومنهجية عبر عمليات مستمرة من التأمل الذاتي، وتحديد القيم، والتجربة العملية.

وقد سعت هذه الورقة إلى تحسين الفجوة بين التنظير والتطبيق من خلال تقديم إطار عملي متكامل ضمن ورشة عمل مصممة بعناية. فالتمارين المقترحة، بدءاً من استكشاف بصمات الماضي وقصص النجاح، مروراً بتحديد بوصلة القيم الحاكمة، وانتهاءً بصياغة إعلان الرسالة وتحويله إلى خطوات إجرائية، مثل ترجمة مبادرة للنماذج النظرية إلى أدوات قابلة للتنفيذ، فإن هذا الربط المنهجي يضمن ألا تبقى عملية اكتشاف الرسالة مجرد تمرن فكري، بل أن تتحول إلى مشروع حياة عملي ومستدام.

وبناءً على ما سبق، توصي الورقة بدمج وحدات "اكتشاف الغاية" كعنصر أساسي في برامج التدريب والتطوير القيادي والمؤسسي، لما لها من أثر مثبت في تعزيز الانغماض الوظيفي، والحد من الاحتراق النفسي، وبناء رأس المال النفسي للمنظمات. كما نقترح على الباحثين في مجال التنمية البشرية والعلوم السلوكية في المنطقة العربية التوسع في دراسة فعالية هذه التدخلات ضمن سياقنا الثقافي، وقياس أثرها طوبيل الأمد على المسارات المهنية والرفاهية المجتمعية.

إن تمكين الأفراد من اكتشاف رسالتهم لم يعد ترفاً، بل هو ضرورة استراتيجية لبناء أجيال قادرة على مواجهة التحديات بمرونة وإبداع، وتحويل وظائفهم إلى مساحات ذات معنى. ففي نهاية المطاف، الاستثمار في غاية الإنسان هو الاستثمار الأكثر جدوى في مستقبل مجتمعاتنا.

المصادر والمراجع

1. Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2011). The role of the true self in psychological well-being. In *The best in me: The psychology of the true self* (pp. 205–224). Oxford University Press.
2. Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486.
3. Moran, S. (2017). Purpose development in youth: A new paradigm for education. In M. F. Shore & A. N. Leontiev (Eds.), *The development of purpose in life* (pp. 89–112). Springer.
4. Miner, K. N., Bickerton, T. R., Dowson, M., & Slattery, M. J. (2018). The primacy of meaningful work in predicting employee well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 106, 141–155.
5. Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (2020). *Living with purpose: A psychological guide to finding meaning and direction in your life*. New Harbinger Publications.
6. Adler, J. M., & O'Donnell, M. B. (2023). Narrative identity and future-self-continuity: A framework for understanding purpose development. *Journal of Personality*, 91(4), 812–829.
7. Bronk, K. C., & Mangan, S. A. (2023). Purpose in life: A review of the literature and a new theoretical model. *Developmental Review*, 68, 101081.
8. Drossel, C., & Hayes, S. C. (2023). *ACT for life: A guide to building a life of purpose and meaning*. New Harbinger Publications.

9 . Stark, D. E., & Karius, A. (2023). The neuroscience of purpose: How the brain creates a meaningful life. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 18(1), nsad052.

10 . Zhang, F., & Parker, S. K. (2023). From job crafting to purpose crafting: The role of psychological ownership. *Journal of Vocational Behavior*, 142, 103856.

11. Lee, S. H., Park, J., & Kim, E. S. (2024). Purpose in life and its association with all-cause mortality and physical health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 18(1), 45–68.

12 Yeager, D. S., Henderson, M. D., & Dweck, C. S. (2024). An iterative cycle of purpose development: A new model for intervention. *Psychological Review*, 131(2), 275–298.

