

تحديد الأهداف

العزيمة ليست شيئاً ثابتاً فقد تأتي أحياناً أو تذهب أحياناً أخرى في حياتنا اليومية . لذلك يجب أن نكون واعين، واقعيين وخاصةً أن لا نعتمد فقط على العزيمة قصد تحقيق أهدافنا. اليكم بعض الاستراتيجيات التي قد تساعدكم:

- **هدفكم المرجو يجب أن يعتمد فقط عليكم :**

على سبيل المثال: "سوف أبدأ ممارسة الرياضة عندما يتقاعد زوجي" فهنا نرى أن هذا القرار الذي يخصصكم قد ارتبط بظرف ليس متعلقاً بكم وهذا خاطئ. . الأهداف التي تعتمد على شخص آخر صعبة التحقيق وتجعل منا أقل شجاعة ومبادرة. .

- **من المستحسن تحديد العديد من الأهداف "الصغيرة" بدل هدف واحد "كبير"**

مثلاً: إذا كان الشخص لا يمارس الرياضة، و لا يتناول الخضر والغلل ،عند رغبته بتغيير نظام حياته، من المستحسن أن يبتدئ برفع نشاطه بشكل تدريجي (10 دقائق يوميا) بدل الإنخراط منذ البداية في قاعة رياضة أو ممارسة الجري و إدراج نوع واحد من الخضر أو الغلال في اليوم بدل تغيير نظام أكله بشكل كلي. فالتغيير الجذري والفجئي يجعلنا نفقد العزيمة بشكل سريع لصعوبة تحقيقه والمواصلة فيه. وهذا ما يقودنا إلى النقطة الثالثة:

- **يجب على الأهداف أن تكون تدريجية:**

يجب أن نتقدم خطوة خطوة إلى أن نحقق هدفنا النهائي. حرق المراحل يصعب من مهمتنا ويقودنا إلى الاستسلام

➤ القواعد الخمسة لتحقيق الأهداف:

1. **الخصوصية:** تحديد هدف مخصص ومرتبب بحدث معين
2. **قابل للقياس :** مثل تحديد كمية طعام أو مدة نشاط
3. **الليونة:** مثل عند القيام بحمية، من المستحسن الإبتعاد عن الحرمان. ف الكبت قد يصعب من المهمة ويعقدها
4. **الواقعية:** لا للأهداف الخيالية "فقدان 10 كلغ في شهر أو تغيير العادات الغذائية في يوم"
5. **وضع مدة محددة:** الإرتباط بوقت معين يزيد من العزيمة من أجل تحقيق اهدافنا