



FamilyLifeConnect

تحديد أهدافك والتخطيط ليومك

عندما تمر بتدني في حالتك المزاجية قد تفنقر الحافز أو قد تشعر بعدم القدرة على القيام بالأنشطة التي تزاولها يوميًا عادة. قد يشمل ذلك تسديد الفواتير أو حتى الاستحمام، إلى جانب الأنشطة الأخرى التي قد تستمتع بتأديتها.

وضع روتين هو خطوة مهمة للشعور بالتحسن

من المهم أن تحدد بعض الأهداف والأنشطة التي يلزمك القيام بها، إلى جانب الأنشطة التي تفضل القيام بها لأنك اعتدت على الاستمتاع بها. سيساعدك ذلك على الشعور بأنك تملك زمام الأمور وبالأميل في المستقبل.

إليك بعض الأفكار العملية التي تساعدك على تحديد بعض الأهداف، حتى إذا كنت تفنقر الحافز.

- في الوقت الراهن، حدد لنفسك ثلاثة أهداف قصيرة المدى تود إنجازها في يومك. وكلما تحسنت حالتك وأصبحت الأهداف قصيرة المدى سهلة الإنجاز، يمكنك تغييرها ووضع أهداف متوسطة وطويلة المدى.
- من المفيد أن تحدد أهدافًا إيجابية ومحددة. ركز على الأشياء التي يمكنك إنجازها بدلاً من التي تريد تقليلها أو وقفها كلية.

استعمال مخطط أسبوعي

قد يُسهّل وضع مخطط أسبوعي عملية إنجاز أهدافك. يرد أدناه مثال على مخطط أسبوعي يمكنك استعماله كأساس لوضع مخططك أنت.

المساء	بعد الظهر	الصباح	
ادعو صديقًا لزيارتك	استعر كتابًا من المكتبة	اخرج للمشي	الاثنين
اقرأ كتابًا		نظف الحديقة من العشب الضار	الثلاثاء
			الأربعاء
اذهب إلى السينما	خذ الأولاد لتناول مخفوق الحليب بعد المدرسة	المشي لمدة 30 دقيقة	الخميس
		مارس التأمل	الجمعة
		نظم توصيل جديد بالإنترنت	السبت
اطبخ وجبة لماما	شاهد مسلسل تلفزيوني		الأحد

استعمل النموذج المبين أدناه لإكمال مخططك الأسبوعي

المساء	بعد الظهر	الصباح	
			الاثنين
			الثلاثاء
			الأربعاء
			الخميس
			الجمعة
			السبت
			الأحد

إذا وجدت صعوبة في التفكير في نوع الأنشطة التي تشملها في مخططك، فكر في الأنشطة التي تتعلق بالمحافظة على لياقتك، وتدليل نفسك، وتسليية نفسك، واللقاءات الاجتماعية، والأشياء التي تفعلها في المنزل والأشياء التي تتعلق بالخروج ومساعدة الآخرين.

والآن لديك من شيء واحد إلى ثلاثة أشياء تود أن تخطط لها وتحققها كل يوم. إليك بعض الأفكار العملية التي يمكن التفكير فيها حالما تتمكن من ترتيب جدولك:

في نهاية اليوم أو الأسبوع، يمكنك قياس ما حققته من أهدافك عن طريق النظر إلى ما كتبته على القائمة. هل أصبحت بعض الأهداف أقل إرباكاً الآن بعد مرور بعض الأسابيع؟ حتى إذا لم تتمكن من الانتهاء من جميع الأهداف والأنشطة التي حددتها لنفسك في بداية الأسبوع، فقد تكون قد حققت بعضها. وليس هذا بالعمل الذي يُستهان به عندما تشعر بتغيير في حالتك المزاجية. تخيل كيف سيكون الحال وما يمكنك تحقيقه في الأسابيع القليلة القادمة عندما تعود بالتدريج إلى حال أفضل!

إذا لم تتمكن من تحقيق ما كنت تأمل تحقيقه، اعترف أن مجرد تدوين مخططك الأسبوعي والتفكير في الأنشطة التي تود محاولة أدائها تعتبر بداية باهرة! فهي تدل على جِدك - وأنتك لم تستسلم. ويمكنك أن تبدأ مرة أخرى في الأسبوع القادم.

حاول أن تفعل شيئاً واحداً على الأقل من جدولك في كل يوم. لا تفقد الهمة إذا لم تتمكن في يوم من الأيام من تحقيق أي هدف تضعه لنفسك. تنفس بعمق شهيقاً وزفيراً - اعترف أن الغد سيأتي دائماً لكي تتمكن من الابتداء من جديد.

قد يجدر تقسيم بعض الأهداف إلى أجزاء أصغر حتى تتجنب الشعور بالانغماس. مثلاً، قد تضع هدفاً لزيادة لياقتك البدنية عن طريق الاشتراك في جمنازيوم محلي. يمكنك تقسيم هذا الهدف إلى أجزاء مثل الاتصال بالجمنازيوم لكي تعرف الأسعار، وإكمال استمارة الطلب، والحصول على معلومات عن حصص التمارين إلخ.

دون أهدافك. إذا كنت تمر بيوم سيء، من المفيد أن تكتب أهدافك لكي تتمكن من التفكير فيها فيما بعد - فلو تمكنت من تحقيق إعادة التركيز ولو على شيء واحد فقط قد يغير ذلك حال يومك.

The FamilyLifeConnect هي خدمة تمويلها شبكة الصحة الأولية في جنوب شرق مليونر.



*Transforming
lives for stronger
communities*

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة هي للنصح والإرشاد العام فقط. ولذلك فالنصيحة الواردة بها قد لا تنطبق على ظروفك ولا يُقصد بها أن تحل محل النصيحة التي تحصل عليها من أخصائي الرعاية الصحية.
من أخصائي الرعاية الصحية.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect هي خدمة مجانية لإيصال الناس الذين يعيشون في مجتمع "داندينوتج" الأكبر بالمرشدين الخصوصيين. يمكنهم دعم سعادتك ورفاهيتك ومساعدتك على تحقيق أهدافك.

 1800 326 543



connect@familylife.com.au

حدد موعدًا عبر الإنترنت



www.familylife.com.au/familylifeconnect على