FamilyLifeConnect

هدف گذاری و برنامه ریزی روزانه

وقتی که روحیه پایینی دارید ممکن است انگیزه یا توانایی انجام فعالیتهای معمول روزانه خود نداشته باشید. این ممکن است شامل پرداخت قبض ها یا حتی دوش گرفتن و همچنین فعالیتهای تفریحی باشد.

داشتن برنامه منظم قدم مهمی در بهتر شدن حالتان است

ایجاد چند هدف و فعالیت که نیاز به انجام آنها دارید و همچنین چند مورد که قبلاً از آنها لذت می بردید مفید است. انجام این کار بهشما کمک می کند تا بیشتر احساس کنترل داشته باشید و به آینده امیدوار باشید.

نکات زیر برای تعیین هدف مفید هستند حتی اگر احساس می کنید انگیزه ای ندارید

- **در حال حاضر بین یک تا سه هدف کوتاه مدت که مایلید در طول روز به آنها برسید را ایجاد کنید.** به مرور که حالتان بهتر شد و رسیدن به اهداف کوتاه مدت شما آسان تر شد، می توانید آنها را تغییر دهید و اهداف میان مدت و بلند مدت تعیین کنید.
- **تعیین اهداف مثبت و دقیق مفید است.** به جای چیزهایی که می خواهید کم کنید یا کلاً کنار بگذارید بر روی چیزهایی تمرکز کنید که می توانید به دست بیاورید. به عنوان مثال تعیین هدف آب دادن به باغچه برای 10 دقیقه در روز، اغلب مفیدتر از هدف "کنار گذاشتن نشستن روی مبل در کل روز و تماشای تلویزیون" است.
- **اهداف و فعالیت های واقع بینانه و قابل دستیابی تعیین کنید.** شما می خواهید خود را به چالش بکشید- اما واقع بین باشید. به چیزی فکر کنید که آماده انجامش هستید که بعد از انجام آن کار بتوانید احساس موفقیت داشته باشید.
- **به فعالیتهایی فکر کنید که به خاطر تغییر در روحیه تان دیگر آنها را انجام نمی دهید.** این می تواند ترکیبی از کارهای لازم مانند کوتاه کردن چمن و پرداخت قبضها و فعالیتهایی که قبلاً از آنها لذت می بردید مانند رفت و آمد با دوستان، دوچرخه سواری یا خواندن کتاب باشد. هنگام تعیین هدفهایتان این فعالیتها را به عنوان نقطه شروع برای چند هفته یا چند ماه آینده درنظر بگیرید.

استفاده از برنامه هفتگی

داشتن برنامه هفتگی به شما کمک می کند تا راحت تر به اهداف خود برسید. در زیر یک نمونه برنامه هفتگی آمده که می توانید برنامه خود را در آن قراردهید.

	صبح	عصر	شب
دوشنبه	پیاده روی	به امانت گرفتن کتاب از کتابخانه	دعوت از دوست به خانه
سه شنبه	کندن علف هرز باغچه		خواندن کتاب
چهارشنبه			
پنج شنبه	30 دقیقه پیاده روی	بردن بچه ها برای میلک شیک بعد از مدرسه	رفتن به سینما
جمعه	انجام مدیتیشن		
شنبه	هماهنگی وصل کردن اینترنت جدید		
یکشنبه		تماشای سریال تلویزیونی	غذا پختن برای مادر

جدول زیر را برای برنامه هفتگی خود استفاده کنید

	صبح	عصر	شب
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			
شنبه			
دوشنبه			

اگر فکر کردن به فعالیتهایی که می توانید در برنامه خود بگنجانید برایتان سخت است، فعالیتهای مربوط به تناسب اندام، رسیدگی به خود، سرگرمی، روابط اجتماعی، کارهای خانه، کارهای بیرون و کمک کردن به دیگران را در نظر بگیرید.

الان بین یک تا سه فعالیت در روز را دارید که می توانید روی آنها کار کنید و به آنها برسید. بعد از ایجاد برنامه می توانید نکات زیر را در نظر بگیرید:

سعی کنید حداقل روزی یکی از کارهای موجود در برنامه خود را انجام دهید. اگر بعضی از روزها به هیچ کدام از هدفهای برنامه تان نرسیدید دلسرد نشوید. نفس عمیق بکشید و به خود یادآوری کنید که همیشه فردایی برای شروع دوباره وجود دارد.

بهتر است بعضی هدفها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید که تحت فشار قرار نگیرید. مثلاً ممکن است هدف شما این باشد که با ثبت نام در باشگاه محلی خود به تناسب اندام بیشتری دست پیدا کنید. شما می توانید آن را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید، مثلاً تماس با باشگاه برای پرسیدن هزینه، پر کردن فرم درخواست، گرفتن اطلاعات در مورد کلاسها و غیره.

اهداف خود را بنویسید. اگر روز بدی دارید، داشتن هدفها به صورت نوشته مفید است، به این شکل می توانید ذهن خود را دوباره به آنها معطوف کنید – تمرکز دوباره حتی روی یکی از آنها می تواند روز شما را تغییر دهد.

در پایان روز یا هفته می توانید با مرور لیست خود میزان رسیدن به اهداف خود را بسنجید. آیا بعد از گذشت چند هفته بعضی از اهداف کمتر سخت به نظر می رسند؟ حتی اگر به همه اهداف و کارهای تعیین شده در اول هفته برای خود نرسیده باشید، ممکن است به بعضی از آنها دست یافته باشید. وقتی روحیه شما تغییر کرده این کار راحتی نیست. تصور کنید طی هفته های آینده وقتی که روحیه تان کم کم بهتر شود چه دستاوردهایی خواهید داشت.

اگر به چیزهایی که امیدوار بودید دست نیافته اید، این را در نظر داشته باشید که کار ساده نوشتن برنامه هفتگی و فکر کردن در مورد فعالیتهایی که مایلید انجام دهید شروع فوق العاده ای خواهد بود! این انعطاف پذیری شما را نشان می دهد- که شما تسلیم نمی شوید و می توانید هفته آینده دوباره سعی کنید.

بودجه خدمات **FamilyLifeConnect** توسط **South Eastern Melbourne Primary Health Network** تامین می شود.

Transforming lives for stronger communities

اطلاعات این جزوه فقط توصیه هایی کلی هستند. ممکن است این توصیه ها برای شما مناسب نباشند، بنابراین جایگزین توصیه های متخصصان سلامت نیستند.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect خدماتی مجانی است که مردم ساکن در منطقه دندینونگ را با مربیان در ارتباط قرار می دهد.
آنها می توانند در رابطه با بهداشت و رسیدن به اهدافتان به شما کمک کنند.

1800 326 543

connect@familylife.com.au

با مراجعه به **www.familylife.com.au/familylifeconnect** نوبت خود را به صورت اینترنتی رزرو کنید