

קביעת מטרה מ.ע.ש.י.ת¹

בגישת ACT אנו שמים דגש מיוחד שהמטרות אותן תקבע יהיו מותאמות לערכים החשובים לך. לכן, השלב הראשון הקודם לכל הצבת מטרה הינו להבהיר את הערכים הניצבים בבסיסם.

1. הערכים עליהם יתבססו מטרותיי הם:

2. כעת, כדאי לוודא שהמטרה אותה תרצה לקבוע הינה **מטרה מ.ע.ש.י.ת**

מ = מפורטת. רשום לעצמך אילו פעולות תבצע. היכן ומתי תבצע אותן, ומה (ומי) יהיו מעורבים בכך.

בעוד שמטרה כללית הינה "אכנס לכושר", מטרה מפורטת עשוייה להיות "היום בשמונה בערב אצא להליכה של חצי שעה במסלול המעגלי שבשכונה".

ע = ערכית. על המטרה להיות מותאמת לערכים האישיים שמנחים אותך להתפתח בכיוונים שבחרת, ולא למשל מטרה המיועדת בעיקר לשם הימנעות מכאב, או בכדי שאחרים יהיו מרוצים.

ש = שיפור. האם ביצוע המטרה יקדם אותך בכיוונים הרצויים לך, ויעזור לך לשפר את איכות חיך?

י = ישימה. האם המטרה תואמת את המשאבים הנוכחיים שלך? (זמן, כסף, מיומנויות נדרשות, מצב בריאותי ועוד)

ת = תלוית זמן. האם קבעת מסגרת זמנים מדוייקת ומפורטת ככל הניתן לביצוע המטרה?

* בנוסף, כדאי לוודא שהמטרה אינה "**מטרה של אדם מת**" - מטרה שאדם מת יכול לבצע טוב יותר מאדם חי (כמו למשל – "לא להתרגש כאשר אני נואם", "לא לצעוק על אשתי" או "להפסיק לשתות אלכוהול").

בכדי להביא למקסימום את יכולתך לבצע את המטרות המעשיות שבחרת, כדאי להכין מידרג ולהתחיל עם הפעולות הפשוטות יחסית אשר ניתן לבצע היום, ולסיים עם פעולות מורכבות יותר וארוכות טווח.

3. בהתייחס לערכים שכתבת בסעיף 1, רשום כעת סדרה של מטרות מעשיות בסדר עולה של מורכבות וקושי:

❖ **מטרה מיידית** (פעולה פשוטה יחסית אותה אוכל לבצע ב-24 שעות הקרובות)

❖ **מטרות קצרות מועד** (פעולות מעט מורכבות יותר אותן אוכל לבצע בשבוע הקרוב)

❖ **מטרות לטווח בינוני** (פעולות מורכבות יותר אותן אוכל לבצע בחודשים הקרובים)

❖ **מטרות ארוכות טווח** (פעולות מורכבות אותן אוכל לבצע בחודשים ובשנים הקרובות)

❖ כדאי למלא דף זה בנפרד בעבור כל קטגוריה של ערכים, כפי שמופיעים בשאלון הערכים (יחסים במשפחה, קשרים חברתיים, עבודה, לימודים, בריאות וכושר וכו').

 **ב-ה-צ-ל-ח-ה**

¹ שאלון זה תורגם ועובד ע"י ד"ר איתי גליק מתוך האתר של Russ Harris www.thehappinesstrap.com ומיועד לגברים ונשים ממוקדות מטרה כאחת.