



קביעת מטרות מבוססות ערכים – דף עבודה

כפי שראינו במהלך התוכנית, אנחנו כאן כדי לחולל שינוי בחיים שלנו. לא סתם שינוי, אלא שינוי לכיוון מה ומי שחשוב עבורנו. בתרגיל הבא, נבקש מכם לבחור תחום בחיים שלכם בו הייתם רוצים לחולל שינוי, ולאחר מכן לכתוב מעין תוכנית פעולה, שמטרתה להניע שינוי בכיוון רצוי עבורנו. למעשה, אנחנו מבקשים מכם לבחור מטרות חשובות עבורכם, כלומר כאלה המבוססות על הדברים והאנשים שחשובים לנו, כאלה שייקחו אותנו לכיוון האנשים שהיינו רוצים להיות.

בכדי לעשות זאת, נפעל בארבעה צעדים:

צעד 1: התחום בחיים עליו אני בוחר לעבוד הוא (הקיפו תחום אחד או שניים, אך לא יותר):

עבודה

בריאות

השכלה

חברתי

הורות

זוגיות אינטימית

משפחה

רוחניות

קהילה

סביבה

שעות פנאי

צמיחה אישית

וכעת נעבור לצעד השני:

צעד 2: מהם הדברים או האנשים שחשובים לי, העומדים בבסיס המטרות הללו (מה המטרות הללו ישרתו עבורי, במונחים של הדברים שחשובים לי):

כעת, לפני שנעבור לצעד השלישי, בו נבחר את המטרות שלנו, נשים לב לנקודות הבאות:

כשאנחנו בוחרים מטרות נשים לב שהן :

- ספציפיות – נציין את הפעולות שניקח, מתי ואיפה נעשה אותן? מי או מה מעורב בכך? למשל – המטרה המעורפלת והלא ספציפית יכולה להיות "אני אבילה יותר זמן עם הילדים שלי". לעומתה, מטרה ספציפית תהיה: "אני אקח את הילדים שלי לפארק בשבת הזו אחר הצהריים לשחק בכדור". נודא שהמטרה שלנו ספציפית מספיק כך שנוכל להכריע בקלות האם השגנו אותה או לא.
- משמעותיות: האם המטרה שלנו באמת מונחית על ידי הערכים שלנו? זאת בניגוד לכללים נוקשים, ניסיון לרצות אחרים או סתם להימנע מכאב. אם המטרה חסרה איכות של משמעות או כוונה, ננסה לבחון שוב האם היא באמת מונחית על ידי הערכים שלנו.
- הסתגלות: האם המטרה הזו מסייעת לנו להתקדם לכיוון שכל שאנחנו יכולים לחזות, יוכל לשפר, להעשיר או לקדם את איכות החיים שלנו?
- מציאותיות: המטרות צריכות להיות מציאותיות. ניקח בחשבון לכן את מצבנו הבריאותי, כמות המשאבים שברשותנו מבחינת זמן ומבחינת מצב כלכלי, והאם יש לנו את המיומנויות הנדרשות להשלים אותן.
- קצובות בזמן: כדי להגביר את הספציפיות של המטרות שלנו, נבחר יום, וזמן עבורן. אם זה לא אפשרי, נקבע מסגרת זמן ברורה ככל הניתן.

אחרי שקראנו את ההסבר הזה, נזכור מהם התחומים בחיינו בהם אנחנו רוצים להניע שינוי דרך תוכנית הפעולה הזו, ולאיזה כיוון השינוי הזה אמור לקחת אותנו מבחינת מה שחשוב לנו.

בעמוד הבא, נעבור לצעד השלישי, בו למעשה נכתוב את המטרות שלנו.

צעד 3: המטרות מבוססות הערכים שלי הן...

- מטרה מיידית (משהו קטן, פשוט, וקל שאני יכול לעשות ביממה הקרובה):
- מטרות לטווח קצר (דברים שאני יכול לעשות במהלך הימים או השבועות הקרובים):
- מטרות לטווח בינוני (דברים שאני יכול לעשות במהלך השבועות או החודשים הקרובים):
- מטרות לטווח ארוך (דברים שאני יכול לעשות במהלך החודשים או השנים הקרובות):

ועכשיו, לצעד הרביעי (והחמישי, והשישי, והשביעי...) והחשוב – נתחיל לפעול בכיוון המטרות שלנו.