

# مهارت خود آگاهی



اجتماعی

دانشگاه علوم تخصصی و سلامت

مرکز مشاوره دانشجویی

تهیه:

رقیه امامی کندوانی

کارشناس مرکز مشاوره

طراحی:

کسری نوبهار

یکی از مهم ترین عواملی که به انسان کمک می کند زندگی خوب و موفقی داشته باشد این است که خود را بشناسد. احساس خوبی در مورد خود داشته باشد و از آنچه که هست شاد و راضی باشد. مهارت خودآگاهی یکی از مهارت های زندگی است که به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها و اهداف، نقاط ضعف و نقاط قوت، احساسات، ارزش ها و هویت خود داشته باشد.این مهارت سنگ بنای سایر مهارت‌های زندگی انسان است. فردی که خود آگاهی بالایی دارد نیاز به یادگیری سایر مهارت‌ها و ایجاد تغییردر خود را احساس می کند. انگیزه بالایی در جهت کسب مهارت‌های دیگر زندگی پیدا می کند.مهارت‌هایی که برای داشتن زندگی با کیفیت و داشتن موضع زندگی بهتر به آنها نیاز مبرم داریم. نیاز داریم که:

<b>۱</b>	خودمان را بشناسیم و از خودمان آگاه باشیم .
<b>۲</b>	دیگران و شرایط آنها را درک کنیم.
<b>۳</b>	در ارتباطات خود با دیگران برخورد اصولی داشته باشیم.
<b>۴</b>	سبک ارتباط موثری با دیگران داشته باشیم.
<b>۵</b>	با مسایلی که روبه رو میشویم بتوانیم راه حلی مناسب پیدا کنیم.
<b>۶</b>	در هر شرایطی تصمیم گیری و انتخاب بهتری داشته باشیم.
<b>۷</b>	هیجانات منفی خود (مثل خشم) را مدیریت کنیم.
<b>۸</b>	استرس های زندگی خود را مدیریت کنیم.
<b>۹</b>	در ارتباط با مشکلات و مسایل خلاقانه عمل کنیم.
<b>۱۰</b>	توانایی تحلیل اطلاعات دریافتی از محیط بیرون را داشته باشیم وبه منابع مربوط به اطلاعات توجه داشته باشیم.

## فواید خود آگاهی

مهارت خودآگاهی کمک می کند تا بتوانید:

- احساسات خود را شناسایی کنید.**با آگاهی احساسات خود را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات می تواند به اعتیاد، خشونت ، درگیری و بدرفتاری باخود و دیگران منجرب گردد.
- ازنقاط ضعف و قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت ، نقاط ضعف خود را کاهش دهید .**با آگاهی بیشترمیتوانید تسلط بیشتری بر خود داشته باشید .احساس رضایت فردی و جمعی عاملی است که می توان با استفاده از آن مثبت یا منفی بودن ویژگی را مشخص کرد.
- از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازید** با شناخت نیازهای خود می توانید راه و روش بهتری برای بر آوردن نیازهای خود بیابید.
- برای زندگی خوداهداف واقع بینانه تعیین کنید.** به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسییار ایده آل، تخیلی و کمال گرایانه دوری گزینید .تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث ایجاد ناکامی ،خشم و خشونت ، بی بند و باری و نظایر آن می شود.
- ازملاکهای ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش وجودی خود را در زندگی بیابید.** به این ترتیب از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری نموده و رضایت و آرامش بیشتری در زندگی خود تجربه نمایید.
- فرایند هویت یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانید.** دستیابی به هویت سالم باعث می شود زندگی بزرگسالی بر پایه های قوی و محکمی بنا شود.

## مولفه‌های خود آگاهی

شناخت و آگاهی از احساسات وتجارب درونی خود
خود پنداره (آگاهی از آنچه فرد از خود برداشت می کند)
عزت نفس (احساس میزان ارزشمندی در مورد آنچه که هست)
هویت و هویت یابی (اینکه کیست و چه ویژگیهای شخصی ، ملی، دینی، اجتماعی، جنسیتی، فرهنگی دارد)

میزان خود آگاهی ما پیش بینی کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی است و به نظر میرسد که احساس رضایت، نیازی است که تقریباً تمام فعالیت‌های ما معطوف به آن می باشد. این که مراقب سلامتی خودمان باشیم و با تغذیه و ورزش و نظافت سلامتی خود را تامین کنیم .اینکه سعی کنیم شغلی را به دست آوریم که هم به آن علاقمند باشیم و هم برآورنده نیازهای روزمره مان باشد. این که به دیگران کمک کنیم. اینکه به مسافرت بریم. اینکه به نیازهای معنوی مذهبی خود فکر کرده و در صدد برآورده کردن آنها برآییم. نایل شدن به تک تک این نیاز ها منجربه برآوردن نیازها واحساس رضایت ما خواهد شد.

احساس نارضایتی از خود، نشانه ی نیاز به تغییر است. اصلی ترین و اساسی ترین بخش این تغییر با کار بر روی خود آگاهی ایجاد می گردد. ممکن اسست این ذهنیت پیش بیاید که پس از عمری زندگی، قاعدتاً باید خود را بشناسیم، ولی با کمال تعجب تعداد کمی به این مهم نائل آمده‌ایم. ما زمان کمی را صرف این میکنیم که ببینیم دارای چه خصوصاتی هستیم و به ندرت می توانیم به طور منظم، ارزش‌ها، علایق، چیزهایی که دوست نداریم، اساس باورهایمان، سبک زندگیمان را تجزیه و تحلیل کنیم.

اکثر ما فقط در تکاپو هستیم کارهایی را که دیروز انجام دادیم امروز کم و بیش تکرار کنیم و انتظار می‌رود که همین عمل را فردا و روزهای بعد هم انجام دهیم. خودآگاهی توانایی شـناخت خود و آگاهی از خصـوصیات، نقاط ضعف و قوت، توانایی ها و ناتوانایی هاست. مهارتی پایه که انگیزه کسب سایر مهارتهای زندگی را برای فرد به ارمغان می آورد.

**خودآگاهی، پاسخ واقعی شما به سوالات زیررا شامل می‌شود:**

<span>–</span> شما چه شخصــــــــــــــــــــــــیتی دارید؟	<span>–</span> هیجانات منفی و اسـتـرس های خود را میتوانید مدیریت کنید؟
<span>–</span> اینکه به چه صورت اطلاعات را پردازش می کنید؟ (دیدتان نسبت به خود ،دیگران و پدیده ها چگونه است)	<span>–</span> در مورد زمانتان چطور؟می توانیدزمان خود را مدیریت کنید ؟
<span>–</span> به چه صورت خود را به دیگران می نمایاند؟	<span>–</span> در برخورد با مســـــــــــــــــــــــــایل چطور عمل میکنید؟ توانایی حل مســـــــــــــــــایل خود را دارید؟
<span>–</span> بیشـــــــــتر اهل معاشرت هســــــــــــــــتید یا خلوت گزینی؟	<span>–</span> در انجام تصمیم گیریها چقدر به دیگران متکی هستید؟
<span>–</span> چه چیزهایی شما را از کوره به در می برد؟	<span>–</span> چقدر در برابر رفتارها، تصــــــــــــــــیم‌ها و انتخاب‌های خود مسولیت پذیر هستید ؟
<span>–</span> چه چیزهایی به شما انرژی می بخشــــــــــــــــد؟	<span>–</span> روی چه موضوعاتی تعصب دارید؟ چقدر قضاوت و پیش داوری میکنید؟
<span>–</span> دیگــــــــــــــــــــــــران را میتوانید درک کنید؟	<span>–</span> چقدر با افراد، مسایل و موضوعات با دید مثبت و امیدوارانه برخورد می کنید؟
<span>–</span> میتوانید ارتباط خوبی باخود و دیگران داشته باشید؟	<span>–</span> در نچوهای درونی و گفتگوهای درونی خود،به چه سبکی گفتگو میکنید؟
<span>–</span> میتوانید ارتباط خود را در زمان و مکان معین و مناسب بیان می کنید؟	<span>–</span> در چه شرایطی مضطرب می شوید؟ و چه علایمی را تجربه میکنید ؟
<span>–</span> میتوانید ارتباط خوبی باخود و دیگران داشته باشید؟	<span>–</span> چه اهدافی در زندگی دارید ؟
<span>–</span> چه چیزهایی شما را از کوره به در می برد؟	<span>–</span> چه برنامه هایی برای رسیدن به اهداف خود دارید ؟
<span>–</span> میتوانید ارتباط با دیگران آگاهــــــــــــــــی دارید؟	<span>–</span> روی چه موضوعاتی اشتیاق و علاقه نشان میدهید؟
<span>–</span> تا چه حد خود بطور مستقل ارزشهای زندگی خود را تعیین و مشخص کردید؟	<span>–</span> در چه زمینه هایی توانمند هستید ؟
<span>–</span> ارزشهای زندگی شما چیست؟ تا چه حد بر اساس آنها عمل میکنید؟	<span>–</span> تا چه حد روی بر آوردن نیاز ها و خواسته های خود آگاهی دارید؟
<span>–</span> هیجانات واحــــــــــــــــــــــــاسات خود را میتوانید شناسایی کنید؟	

سوالات فوق، نمونه سوالاتی هستند که شما با طرح آنها سعی می کنید که به تدریج آگاهی خود را نســــــــــــــــبـت به خود افزایش داده و متعاقبا روشهای تبدیل نقاط ضعف به قوت را نیز فرا بگیرید. آگاهی ازموارد بالا شرط لازم برای ایجاد تغییراست. برخی افراد مایل به انجام این عمل نیســــــــــــــــتند چرا که آن را هدر دادن زمان میدانند یا برایشان خوشایند نیست که با ضعف های خود روبرو شوند. مواجهه با دنیای واقعی خود، کار سختی است و برای تبدیل شدن به یک فرد با کفایت کاملاً ضروری است. اقرار به این واقعیت که چگونه آدمی هستید، این امکان را به شما می دهد تا مســــــــــــــــئولیت رشد فردی و تقدیر و سرنوشت خود را به دست بگیرید. اگر پختگی به سفری طولانی تشبیه شود، خودآگاهی شبیه نقشه راهی است که به ما کمک میکند سریعتر به مقصــــــــــــــــد پختگی برسید. خودآگاهی به شماامکان شناسایی هیجان ها را داده و باعث میشود که شما در موقعیت های مختلف به ارزیابی خود بپردازید. ویژگی‌های خود ارزشمندی و اعتماد به نفس، دو ویژگی مهمی هستند که اگر افراد به اندازه کافی به خود آگاهی بپردازند به آنها دست خواهند یافت.

فلسفه مهارت خودآگاهی این نیست که چگونه بودن را برای فرد مشخص کند بلکه هدف اصلی این است که فرد با تعمق به تمامی ویژگیهای خود نگریسته و خود تصمیم بگیرد که چگونه باشد.هر نوع تغییر در انسان در صورت نیاز به تغییر به وجود خواهد آمد.از جمله عوامل مهم در ایجاد نیاز به تغییر، مهارت خودآگاهی است. برای افزایش خودآگاهی به غیراز تعمق طولانی مدت به خویش برای آشکارسازی ویژگی های فردی،با نظر خواهی از اطرافیان نزدیک ومورد اطمینان به شکلی سریع تر در جهت خود آگاه تر شدن گام بردارید.از اطرافیان خود بطور رسمی و جدی بخواهید که برداشت خود را از شما بدون تعارف و بطور واقع بینانه بیان نمایند.قطعاً کسی که میتواند شما را آنطوری که هســــــــــــــــتید(نه آنطوری که به نظر می رسید)بشناسد خودتان هستید.اطرافیان نزدیک، صرفا کمک کننده هستند.

## اجزای خود آگاهی

مهارت های خود آگاهی شامل مهارت های خود ارزیابی، شناسایی نقاط قوت و ضعف خود، مهارت های تفکر مثبت و مهارت‌های ایجاد خود پنداره مثبت است.

قاعدتاً برای خود آگاه‌تر شدن لازم است که:

### ۱) خودارزیابی صحیح داشته باشیم.

یعنی فرد از ابعاد وجودی خود آگاه گردد ومتوجه نیاز های چهار بعد وجودی خود (جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی)گردد.

ویژگی ها و خصوصیات خود را در این چهار بعد، آنگونه که هست بشناسد.
در طی مرحله خودارزیابی آنچه کشف خواهد شد، مجموعه ای از توانایی ها ،ضعف ها،نقاط مثبت ومنفی، ارزشها، عقاید و اهداف زندگی خواهد بود.
طی کردن مرحله خود ارزیابی به یکباره انجام نمی شود، چرا که اندیشیدن و کشف ویژگی های خود، نیازمند زمان است.
افراد در طی این مرحله به تدریج:

۱- از نقاط قوت و ضعف خود آگاه میشوند.

۲- تصویر واقع بینانه از خود پیدا می کنند.

۳- از تجربیات خود درس میگیرند.

۴- نسبت به انتقادهای دیگران پذیرا می شوند.

۵- از ارزشها و اهداف خود آگاهی پیدا می کنند.

۶- از حقوق و مسئولیت‌های خود آگاه می گردند.

### ۲) خود آگاهی هیجانی

یعنی آگاهی داشتن از احساسات و هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف.
اینکه در موقعیتهای مختلف چه احساساتی را تجربه می‌کنند و چرا؟
در حال حاضر چه احساساتی را تجربه می‌کنند و چرا؟
چگونه افکار آنها احساسات آنها را تعیین می کند و چگونه احساسات، رفتارهای آنان را تحت تاثیر قرار می دهد.
افکار، احساسات، و رفتارها چگونه در تعامل هستند و همدیگر را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

### ۳) اعتماد به نفس

تکیه فرد به توانایی ها و نقاط قوت خود و تلاش دائمی برای تبدیل نقاط ضعف به نقاط قوت.
افراد با اعتماد به نفس بالا:

۱- خود را با اطمینان نشان میدهند.

۲- میتوانند عقاید خود را بر خلاف عقیده رایج مطرح کنند.

۳- بر خلاف فشار و دودلی ها تصمیم خود را می‌گیرند .

۴- برای شناخت خود و کاهش دادن نقاط ضعف خود انگیزه کافی دارند.

۵- به نقاط ضعف خود به عنوان عوامل مهم تغییر نگاه میکنند.

#### بعد جسمانی

شناسایی نقاط قوت جسمـمانی و بدنی و فیزیولوژیک و به تبع آن شناسایی نقاط ضعف و منفی کمک میکند که ما با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف را کاهش بدهیم و در شرایطی که تغییراتی را در یک ویژگی نمی توان ایجاد کرد، ویژگی موردنظر را در خود بپذیریم و با آن کنار بیاییم.

#### بعد روانی

ما انسان‌ها اغلب همانگونه رفتار میکنیم که احساس می‌کنیم و اغلب اوقات همان گونه احساس میکنیم که فکر می‌کنیم همه چیز بستگی به نگرش ما دارد. برداشت‌ها، طرز تلقی‌ها و باورهای انسان، تعیین کننده نوع برخورد او با جهان پیرامون خود اوست. نوع برخورد ما با جهان اطراف ما بستگی به این دارد که حوادث رویدادها و حتی اطرافیان خود را چگونه تفسیر می‌کنیم. شاید شما هم این جمله را شنیده باشید **«دنیای آن چیزی نیست که هست بلکه دنیا آن چیزی است که فکر می‌کنیم.»** افکار، احساس و رفتار به صورت تعاملی در ارتباط هستند و هر کدام بر روی دیگری تاثیر می‌گذارند. بدین ترتیب معمولاً این چرخه با نوع فکر کردن ما شروع میشود. با آگاهی از افکار خود ومدیریت آنها احساسات و رفتارهای مطلوب و سازنده در خود ایجاد می‌کنیم .

### بعد اجتماعی

انسان به عنوان موجودی اجتماعی نیاز به ارتباط با دیگران دارد و نحوه ارتباط او با دیگران میزان سلامتی و موفقیت او را تعیین میکند.
اگر فردی توانایی برقراری ارتباط موثر با دیگران را داشته باشد و ارتباط بین فردی موثری داشته باشد، رضایت بیشتری را تجربه میکند.
خود آگاهی فرد از کیفیت و کمیت ارتباط خود با دیگران لزوم تغییر را در فرد مشخص ساخته و راه را برای او هموار می‌سازد .

در مدیریت زندگی خود تا چه حد مستقل عمل میکنید؟

تا چه حد نیاز به خلوت و تنهایی را در خودبر آورده می‌سازید؟

تا چه حد سعی می‌کنید دیگران را از خود راضی نگه دارید؟

تا چه حد تحت تاثیر فشارهای گروهی و همسالان خود قرار گرفته و با آنها هم‌رنگ میشوید؟

تا چه حد خواسته‌ها و نیاز های دیگران را بر خواسته‌های خود ترجیح میدهید؟

تا چه حد بر اساس نیازها و شرایط خود تصمیم گیری می‌کنید؟ یا چه قدر در تصمیم گیری‌های خود تحت تاثیر دیگران قرار میگیرید؟

#### بعد معنوی

انسان به عنوان یک موجود معنوی دارای نیازهای اساسی معنوی است.
تشخیص این نیازها و برآوردن نیازهای مربوط به آن به سلامتی انسان کمک می‌کند.

اینکه فرد برای چه زندگی می‌کند؟
زندگی برای او چه معنایی دارد؟
فلسفه زندگی او چیست؟
ارزش های او در زندگی چیست؟
آیا زندگی او در راستای ارزش‌های او است یا نه؟

پاسخ های فرد به این سوالات میزان خود آگاهی معنوی او را نشان می‌دهد و خود آگاهی فرد در این حیطه لزوم تغییر را در این حیطه مشخص می‌کند.

آگاهی فرد از ویژگیها، نیازهای چهار بعد وجودی خود (بعدجسمانی، روانی، اجتماعی و بعد معنوی) برای رسیدن به خودآگاهی و تهیه نقشه رشد فردی ضروری است.

وقتی که ما ویژگی‌ها، نقاط قوت و نقاط ضـعف خود را در ابعاد وجودی خود یافتیم و احساس نیاز به تغییر را در خود احساس کردیم، با تکیه بر نقاط قوت سعی می‌کنیم که بر نقاط منفی غلبه نموده و نقاط منفی خود را کاهش دهیم.که در سایه هدف گذاری و برنامه ریزی حاصل میگردد.

## هدف گذاری

افراد برای بهبود ضـعف ها و افزایش نقاط قوت خود ،باید باتوجه به توانایی ها، ضعف‌ها، شرایط موجود و الویت بندی، اهداف عینی، مشخص و دقیقی را تعیین می‌کنند.
برنامه‌ریزی می‌کنند و طی فرایندی با صرف زمان ،تلاش و کوشش به تدریج به اهداف خود نایل می‌شوند.

هدفمندی یکی ازموضوعات بسیار مهم خود آگاهی است که پایبندی به آن کمک می‌کند تغییرات مطلوب بسیاری در زندگی خود ایجاد کنید.

با وجودتمام محدودیت‌ها میتوان با هدفمندی و یافتن راههای صحیح دستیابی به اهداف، طی چند ماه، چند سال آینده به مهارتهای متعددی دست یافت.

### فرایند هدف‌گذاری

۱- به ابعاد و حیطه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی، مالی، شغلی، تحصیلی، معنوی و تفریحی خود توجه عمیق داشته باشید، تا خواسته‌ها و نیاز های خودرا شناسایی کنید.

۲- وضعیت شما در کدام حیطه بیشتر موجب ناراحتی شما میشود، آن را مشخص کنید.
هم اکنون وقت آن رسیده که با توجه به نقاط ضـعف و موقعیت های دشوارحیطه های مختلف زندگی خود، اهداف مثبت واقع بینانه تعیین نمایید.
اهداف باید عینی، شفاف و دقیق باشد تا بتوانددر رفع احساس منفی و موقعیت دشوار کارساز باشد.

۳- موضوعات و حیطه هایی که علاقه دارید و مشتاق هستید در آن زمینه کار کنید و احساس رضایت بیشتری داشته باشید مشخص کنید.

۴- فهرستی از موضوعات تهیه کنید که همیشه دوست داشتید آنها را بدست آورید تا به آنها نایل شوید.

۵-بوسیله بارش ذهنی لیستی ازچیزها یی که زندگی تان را کمی راحت‌تر می‌کند تهیه کنید.
موردی را بین آنها میتوانید پیدا کنید که با صرف هزینه معمولی و در زمان کمتر میتوانید به آنها دسترسی داشته باشید.

### انتخاب اهداف

انتخاب اولیه اهداف براساس لیست های شناسایی شده بصورت اهداف کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت انجام میگیرد.
به لیست‌های خود رجوع نموده و چند هدف کوتاه مدت که در عرض چند روز میتوانید به آنها دست یابید، چند هدف میان مدت که در عرض چند هفته یا چند ماه میتوانید به آنها دسترسی داشته باشید، و چند هدف بلند مدت که از چند ماه تا چند سال طول میکشـد به آنها برسید، انتخاب کنید.

### ارزیابی اهداف

اهداف انتخاب شده در مرحله قبل را ارزیابی کنید و مناسب ترین آنها را انتخاب کنید.
در ارزیابی اهداف خود به میزان اشتیاق خود از کمترین حد (۱) تا بیشترین حد(۱۰) نمره دهید.
بهاء و هزینه جانی،مالی وزمانی را از کمترین حد (۱) تا بیشترین حد (۵) نمره دهید.
موانع مهم و عمده را از کمترین حد(۱) تا بیشترین حد (۵)نمره دهید.
شما برای ارزیابی هریک از اهداف خود، باید نمره سه مقیاس اشتیاق، بهاء وموانع مهم را داشته باشید.
برای هر هدف، میزان نمره اشتیاق را از جمع نمره بهاء و موانع مهم کم می‌شود.
هر هدفی که دارای عدد مثبت باشد احتمال دستیابی به آن بیشتر خواهد بود.
با استفاده از این فرمول تمام اهداف خود را تحلیل کنید.

در میان هریک ازاهداف بلند مدت،کوتاه مدت ومیان مدت خود، دورهدفی که بیشترین نمره را داراست خط بکشید.
در این مرحله است که تغییردر زندگی را آغاز کرده‌اید.

### عینی کردن اهداف

اینکه رسیدن به اهداف چگونه،کجا، کی و به کمک چه کسانی میسر خواهد بود.
زمان دستیابی به اهداف براساس کوتاه مدت، بلند مدت و میان مدت بودن آنها متفاوت خواهد بود.

### تصویر سازی

برای دستیابی به اهداف ومشخص کردن قدم های عینی رسیدن به هدف، تصویر سازی کنید.

فضای ساکنی انتخاب کنید و نفس عمیقی بکشید.
از لحاظ ذهنی و جسمانی احساس راحتی داشته باشید.

چشـمان خود را ببندید خود را در صفحه مانیتوری ببینید که به هدف خود رسیده‌اید.
به خود نگاه کنید و صحبت‌های خود را گوش کنید.

در همان صفحه مانیتور به عقب برگردید و آنچه را که منجر به رسیدن شما به هدف گردیده نگاه کنید و بشنوید.
برای موفقیت بیشتر در این مرحله نفس عمیقی بکشید و بدن خود را در وضعیت راحت و آرام قرار دهید تا تصاویر روشن قدم‌های معطوف به هدف در ذهنتان نمایان گردد.

قدم هایی که برای رسیدن به اهداف لازم و ضروری است مشـاهدۀ کنید.

صحنه‌هایی که موجب دستیابی به هدف شده و تمامی مراحل رسیدن به هدف را تصور کنید.آنچه میگویند و آنچه که تجربه می‌کنید کاملاًاحساس کنید.

### فهرست کردن مراحل

بعد از تصویر سازی مراحل رسیدن به هدف، وقت آن است که مراحل مورد نظر را یادداشت کنید.
در ابتدا عناصر مشخص، عینی و رفتاری هدف را یادداشت کنید.

بعدا مراحل را باتوجه به چارچوب زمانی جهت انجام فعالیت فهرست کنید.

توجه داشته باشید که رسیدن به برخی اهداف مراحل بیشتری دارد.

### تعهد

با درمیان گذاشتن اهداف خود و مراحل رسیدن به آن با فردی معتمد از دوستان و خانواده خود، خود را به انجام مراحل رسیدن به اهداف متعهد کنید.
و حتی از فرد مورد نظر خود بخواهیدکه حداقل یکبار در هفته از شما گزارش بخواهد.

### اجرا

بدین ترتیب شما دارای مجموعه ای از اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت هستید که تکلیف خود را با آنها می‌دانید.
برای رسیدن به آنها دارای یک برنامه مشخص با چارچوب زمانی روشن هستید.
فراموش نکنید که شما این مراحل را روی کاغذ می‌نویسـید نه روی سنگ.
بدین معنی که وقتی که شروع به اجرا می‌کنید، شاید متوجه شوید که لازم است تغییراتی لحاظ شود.
انعطاف پذیر باشید تا بتوانید تا با کمک ترمیم و تصحیح مراحل، احتمال رسیدن به اهداف را افزایش دهید.