روشتة تحقيق الأهداف بأقل مجهود



◄كلّ منّا لديه حلم أو هدف يسعى لتحقيقه سريعاً، وقد يختلف ذلك الحلم سواء كان في العمل أو في العلاقات الشخصية أو غيرها، في حين يسعى البعض لتحقيق أهدافهم سريعاً دون عناء أو بذل الجهد الكثير.

كيف تحقّق أهدافك؟

ومن تلك الحيل عليك أن تقول «لا»، فلا تترك أحداً يحدد لك أولوياتك بل عليك أن تحددها بنفسك، وأيضاً عليك التركيز على الأنشطة ذات القيمة، والابتعاد عن الأنشطة التي لا تخدم أهدافك.

أمّا الحيلة رقم 2 فهي النوم، لا تترك نفسك دوماً دون أن تأخذ حقّك وتنام من 7 إلى 8 ساعات يومياً، فالنوم سيساعدك على التركيز أكثر وتحقيق أهدافك بشكل أسرع، وحيلة أُخرى هي الدفاع عن أفكارك، لا تترك الفرصة لأحد أن يحبطك، ودافع عن أفكارك وتمسك بها.

وعليك أيضاً أن تعثر على وقتك الضائع الذي تهدره، فكلّما استفدت منه كلّما وصلت إلى أهدافك بشكل أسرع، بالإضافة لضرورة استخدام أدوات تنظيم الوقت، لتتمكّن من تنفيذ مهامك بشكل منظّم وفق مدد زمنية محددة.

كيف تستثمر الأهداف الذكية في تحقيق نجاحك المنشود؟

ويجب عليك أيضاً أن تحافظ على قوّتك وطاقتك، فيجب أن تطمئن دائماً على طاقتك وتزيدها سواء بالراحة أو النوم أو غيرها، بجانب تحديد الأعداء الذين يحاولون إعاقتك كي تستطيع التعامل معهم.

والطعام الصحّي من أكثر الحيل التي تفيد حياتك بشكل عامّ فيجب أن تحافظ على تناول الطعام الصحّي ليساعدك على أداء مهامك بالوجه الأكمل، أيضاً يجب أن تعمل على اختيار المهمّة الأحق بالتنفيذ ولا تشتت عقلك في أكثر من مهمّة، بالإضافة لجعل بيئة العمل الخاصّة بك أكثر إبداعاً، تمكنك من تحقيق أهدافك.►