أهداف متوازنة + تخطيط سليم = حياة سعيدة

يجب أن نعرف في البداية ماالمقصود بالأهداف! أو الهدف... فالهدف يصف شيئا يجب إنجازه وتحقيقه!! أي ما نود الوصول له أو إنجازه.. وبعبارة أخرى الهدف هو حلم محدد. حلم جاهز للتنفيذ. والهدف هو ترجمة لرؤية يسعى الإنسان لتحقيقها على أرض الواقع.. يقول أحد الحكماء (بدون الأهداف يعيش الإنسان حياته متنقلاً من مشكلة لأخرى بدلاً من فرصة لأخرى. كما أن الإنسان بدون هدف كالمركب بدن دفة سينتهي الأمر به بالاصطدام بالصخور.لا محالة!.

أهداف نسعى لتحقيها: توفير سكن ملائم للأسرة. الحصول على الترتيب الأول في نتائج الامتحانات. الحصول على تقييم أفضل موظف للسنة. وحتى نصوغ أهدافنا بشكل سليم، يجب أن نتعرف إلى المواصفات الحقيقية للأهداف! فليس كل هدف يستحق أن يسمى هدفاً إلا ان كانت تنطبق عليه هذه المواصفات. صفات الأهداف: - واضح و محدد- إجرائي أي مرحلي- أن يكون طموحاً. - أن يكون عملياً. - يناسب تربية الشخص النفسية والفكرية - يراعي مستواه الإيماني والتعليمي والإجتماعي – قابل للتنفيذ وهوالذي يناسب قدرات وإمكانيات ووضع الشخص. كيفية تحديد الأهداف!! بداية اطرح هذه التساؤلات على نفسك:

- ماذا أريد بالضبط؟ إجابتك على هذا السوال تنقلك إلى خطوات الحل.! -

أنا أريد هذا متى ؟؟ هنا سوف تقوم بالتفكير في عامل الوقت.! - كيف أصل للذي أنا أريده فعلاً؟ هنا تبدأ بالتفكير في طرق لتحديد الهدف. - ما الذي أستطيع أن أعمله الآن لكي أصل للذي أنا أريد تحقيقه؟ هنا تكون مستعدا للتعرف على الذي تريده فعلاً...!! خطوات عملية لتحقيق الأهداف: 1- خذ ورقة وقلماً واجلس في مكان هادئ وابدأ في كتابة كل أحلامك وطموحاتك بدون قيود وضع كل المعوقات جانباً حتى تستطيع التفكير بحرية. 2- خذ ورقة أخرى واكتب بها نقاط قوتك وكذلك نقاط ضعفك بكل صراحة. وصل بينهم وابدأ في تحديد هدفك ما بين نقاط قوتك ونقاط ضعفك بناءً على الاحلام التي تريد تحقيقها. 3- خذ الورقة التي كتبتها واستشر شخصا تثق بقدرته وخبرته في الحياة ويكون ممن يحبونك حتى تستطيع أن تأخذ رأيه في الأهداف التي وضعتها. 4- حول الهدف الذي توصلت إليه إلى أهداف مرحلية. ليكن هدفك إيجابياً: - اختر هدفا يستحق العناء المبذول في سبيله. - اختر هدفاً يمكن تحقيقه بنفسك. - اختر هدفاً محدداً قابلاً للقياس والإنجاز، واقعياً ومحدد الوقت. - ضع هدفك بأسلوب إيجابي. - ضع هدفك في سياق. - عبر عن هدفك بكل أحاسيسك واستشعره. - قيم آثار تحقيقك لهدفك بأمانة - دائماً راجع أهدافك وقيم نتائجها ولو كانت بسيطة. وبذلك تكون قد وضعت لك خطة كاملة لتحقيق أهدافك بكل نجاح. و يمكن للآخرين أن يمنعوك من تحقيق أهدافك مؤقتاً ولكنك الشخص الوحيد القادر على ذلك للأبد!! قانون الحياة السعيدة: أهداف متوازنة + تخطيط سليم = حياة سعيدة.