

تحديد الأهداف الشخصية



إن الأهداف في حياتنا لها أهمية كبيرة؛ لأنها توجهنا الوجهة الصحيحة في الحياة، ومن الجدير بالذكر أنها تبدأ في التحقق بمجرد تحديها. غالبية الناس يقضون أوقاتهم على هامش الحياة، دون التركيز على الأهداف التي يريدون تحقيقها فعلاً. فعندما تقوم بتحديد الأهداف بشكل مخطط، فإن ذلك يساعدنا على الفصل بين الأمور الهامة بالفعل وما هو مجرد تسلية أو قتل للوقت. يجب تحديد الأهداف الشخصية على المدى البعيد (أهداف الحياة) بالإضافة إلى المستقبل القريب (الأسبوع القادم). 1- معايير الأهداف الشخصية: * هل هي قابلة للتخيل (هل يمكن تخيلها وهي تتحقق؟) * هل هي قابلة للتصديق (هل هي منطقية أم مجرد أوهام؟) * هل هي قابلة للتحقيق (هل يمكن تنفيذها بالفعل؟) * هل هي قابلة للقياس (هل يمكن معرفة ما إذا تم تحقيقها أم لا؟) 2- تكون الأهداف غير مناسبة إذا كانت: * ضارة بالآخرين. * ضارة بالنفس. * من صنع الآخرين أو بإيعاز منهم. كي تكون الأهداف ذات معنى، يجب أن تغطي قدرات الشخص التي لم يتم الاستفادة منه بالكامل، أو تفوق مجال التنفيذ العادي. الاسطر التالية سوف تساعدك على تحديد بعض الأهداف الشخصية. يجب مراجعة هذه الأهداف وتعديلها بصفة دورية. إسحب هذه الاسطر وسجل أهدافك باستخدام القلم. - الأهداف الشخصية: فيما يلي الأهداف التي أود تحقيقها على مستويات مختلفة من الحياة: الأهداف العائلية: الأسبوع/ الشهر القادم

..... العام المقبل

..... على مدى خمس سنوات

الأهداف

..... الوظيفية: الأسبوع/ الشهر القادم

..... العام المقبل

..... على مدى خمس سنوات

..... أهداف اللياقة البدنية: الأسبوع/ الشهر القادم

..... العام المقبل

..... على مدى خمس سنوات

..... أهداف بناء العلاقات: الأسبوع/ الشهر القادم

..... العام المقبل

..... على مدى خمس سنوات

..... الأهداف الاجتماعية: الأسبوع/ الشهر القادم

..... العام المقبل

..... على مدى خمس سنوات

..... أهداف أخرى: الأسبوع/ الشهر القادم

..... العام المقبل

..... على مدى خمس سنوات

..... - مراجعة الأهداف: الآن وقد انتهيت من تدريب تحديد الأهداف الشخصية، يجدر بك أن تصور نسخة من الصفحات التي حددت فيها أهدافك وتحفظ بها في ملف. في أحد أيام إجازتك أخرج هذه الصفحات من الملف وابحث عن مكان هادئ لتراجع فيه ما قد كتبته. وبعد يوم أو يومين، أعد قراءة هذا الموضوع مرة أخرى وراجع أهدافك الشخصية في ضوء ظروفك الحالية. قارن ما بين أهدافك الجديدة وأهدافك السابقة، ولاحظ التغييرات الإيجابية التي حدثت والمجالات التي لا تزال تحتاج إلى إضفاء بعض التعديلات عليها. عندما تراجع أهدافك بشكل دوري (سنوياً مثلاً)، سوف تكون في وضع أفضل

يسمح لك بمواصلة توجيه حياتك نحو الإنجازات التي تريد تحقيقها. وسوف يساعدك ذلك على الحفاظ على لياقة ذهنية جيّدة؛ لأنها تقدم لك سجلاً خطياً يتضمن إنجازاتك وطموحاتك. المصدر: كتاب إدارة الأزمات والضغط