

شهر أكتوبر كان هو التوعية بالمجالات الأربع لتحقيق التوازن

كل **خطوة** نخطوها يجب أن يكون لها **معنى وهدف**. لهذا حاولن حقا طرح السؤال على أنفسكن إن كانت جميع الخطوات التي تخطونها والأعمال التي تقومن بها حقا مهمة **لتحقيق أهدافكن**. بالإضافة لهذا **المعيار** عامل **القيم** كذلك من العوامل الأهم والتي تلبى **الحاجيات النفسية** للإنسان وتجعلنا نحس بالراحة والطمئينة

العقل السليم في الجسم السليم، إذا حاولتن أخذ هذا المعيار بعين النظر والحفاظ عليه بالتغذية الصحية وتقويته بالتمارين الرياضية فهذا **الإستثمار** سيعود عليكم بالنفع وسيجعلكن تحسون **بالنشاط الذهني** وتنتجون أفكار جديدة

تحقيق الأهداف كيفما كان نوعها يتطلب **العمل وتقديم مجهودات** متعددة. لذلك ضعن لأعمالكن أهدافا صغيرة كانت أو كبيرة

قاعدة تحديد الهدف حسب مبدأ سمارت

مثال: يريد السيد محمد السفر إلى مدينة (إسم المدينة)	أن يكون الهدف محددًا
السفر إلى المدينة	أن يكون لذيده معايير يقاس بها حيث يمكن تقييم النتيجة
يمكن التقييم يتحقق أو لم يتحقق.	أن تستطعن التعبير عنه
الذهاب إلى المدينة	أن يكون واقعي ويمكن تطبيقك على أرض الواقع
هل السيد محمد تتوفر له الإمكانيات المالية، الزمنية لتحقيق هذا الهدف؟	أن يحدد له موعد لإنهائه
إلى متى يجب أن يتحقق هذا الهدف؟	

مع أطيب التحيات ،

مريم

#المعنى والهدف

#تحقيق الأهداف

#معيار تقييم الهدف

#الحاجيات النفسية

#العقل السليم في الجسم السليم

#الإستثمار في العقل والجسم

#النشاط الذهني

#العمل وتقديم مجهودات

#مبدأ سمارت

جميع الدلائل لشهر أكتوبر يمكن تحميلها تحت هذه المواقع

<https://alfalah-business.com/تحقيق-التوازن-على-جميع-مستويات-الحياة/>

<https://alfalah-business.com/alfalah-ادارة-الأولويات-والثانويات/>