

لدينا جميعاً أهداف في الحياة، أو أشياء نود تحقيقها. سواء كانت أهدافك كبيرة أو صغيرة، يمكن أن يساعدك وضع الأهداف على إجراء تغييرات في حياتك ويمنحك إحساساً بالتحكم والتوجيه. يمكنك استخدام الخطوات أدناه والصفحة الأخيرة لوضع هدف يهَمُّك!

تذكّر: يمكنك العمل من خلال knowHAE الذي يركّز على ما يهَمُّك للحصول على مزيد من النصائح حول تحديد هدفك.

الخطوة 1. اختيار مجال قيم

فكّر في مجالات حياتك الأكثر أهمية بالنسبة لك، وحدّد الجوانب التي ترغب في تحقيق النمو فيها أو تحسينها. قد تكون هذه في أي من المجالات المُوضَّحة في العجلة الموجودة على اليسار أو في مجال آخر قد تُفكّر فيه.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في اختيار مجال من حياتك للعمل عليه، يمكنك استخدام عجلة القيمة لتقييم شعورك تجاه كل مجال، حيث 10 هي الأكثر إيجابية و0 هي الأقل.

في المثال المقابل، ظلّ هذا الشخص في 3 لـ "العمل/التعليم". وبما أن هذه كانت أقل درجة حصلوا عليها، فقد يرغبون في التفكير في وضع هدف في هذا المجال من حياتهم لإحداث تغيير إيجابي.

الخطوة 2. تحديد هدفك الخاص

بمجرد أن تُفكّر في أحد جوانب القيمة التي يمكنك وضع هدفك عليها، فكّر في الفجوة الموجودة في هذا الجانب.

- ما الذي جعلك تُسجّل هذا المجال أقل؟
- ما الذي تريد تحسينه؟

سيكون هذا هو "هدفك"، لذا حاول التركيز على شيء واحد، حيث يمكنك دائماً وضع هدف آخر في المستقبل.

تذكّر: قد يشمل هذا الجزء أشخاصاً يمكنهم المساعدة، وخطوات أصغر لإكمالها، وجدول زمنية للقيام بذلك.

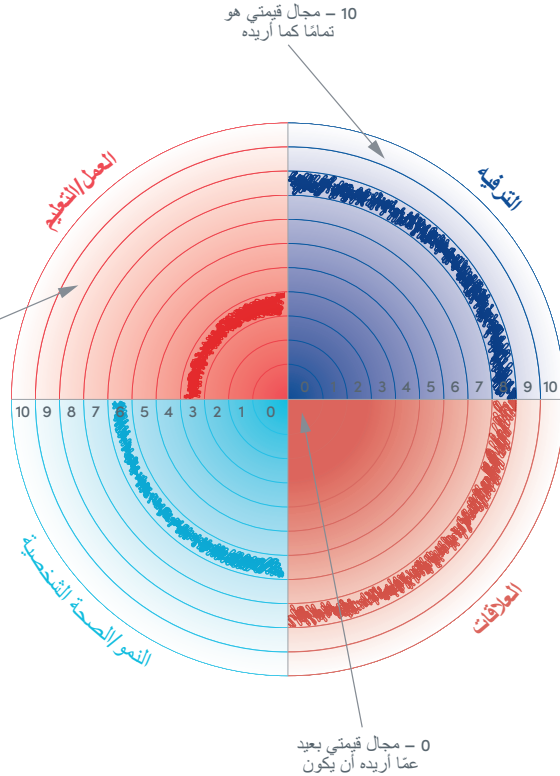
الخطوة 3. تتبع هدفك

يمكن أن يساعدك التأكد من التحقق من تقدّمك بشكلٍ منتظم، وتحديد أي عوائق محتملة، على مواصلة التحرك نحو هدفك. فكّر فيما يمكن أن تكون عليه، ولكن الأهم من ذلك، كيف يمكنك أن تتفوق عليه وتتغلب عليه.

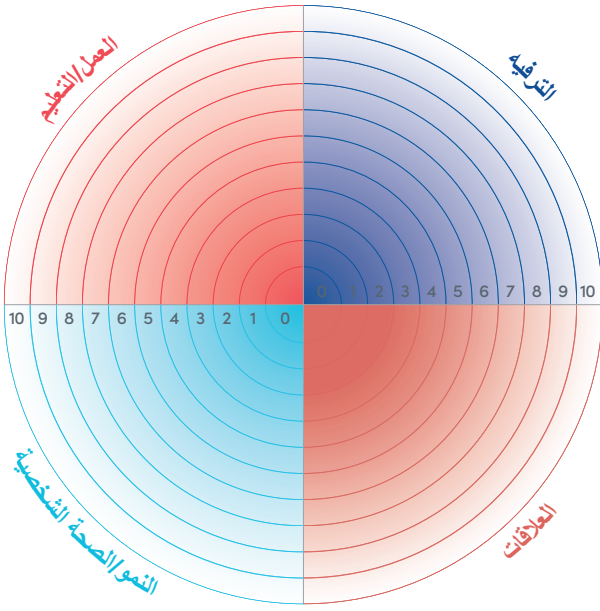
الخطوة الأخيرة

وأخيراً، يمكن أن يساعدك إعطاء نفسك شيئاً ما للحفاظ على دافعيتك لتحقيق هدفك على البقاء على المسار الصحيح. حاول أن تجعل هذا المكان مرئياً لتبقى متحمساً!

استمر في وضع هدفك...



هدفي



الخطوة 1. اختيار مجال قيم

مجال قيمتي:

الخطوة 2. تحديد هدفك الخاص

هدفي:

كيف ومتى سأحقق هدفي:

يوم/شهر/سنة

يوم/شهر/سنة

يوم/شهر/سنة

الخطوة 3. تتبع هدفك

كيف سأتغلب عليها:

العوائق المحتملة لتحقيق هدفي:

كيف سأكافئ نفسي عندما أحقق هدفي:



موقع knowHAE الإلكتروني مخصص للمستخدمين خارج الولايات المتحدة والمملكة المتحدة. طورت شركة Takeda الموقع الإلكتروني بما يتماشى مع المعايير الصناعية والقانونية. تبذل شركة Takeda كل الجهود المعقولة لتضمين معلومات دقيقة وحديثة. ومع ذلك، فإن المعلومات المقدمة على الموقع الإلكتروني غير شاملة ويجب ألا يُعتمد عليها كبديل عن زيارة الأطباء أو أخصائيي الرعاية الصحية الآخرين أو التحدث إليهم أو التماس المشورة منهم. لا توصي شركة Takeda بالمعالجة الذاتية للمشكلات الصحية. إذا كانت لديك أي أسئلة متعلقة بالرعاية الصحية، فيرجى الذهاب إلى أو الاتصال بطبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية المتابع لك على الفور. يجب عدم تجاهل المشورة الطبية أو التأخر في التماسها بسبب شيء قرأته هنا. حقوق الطبع والنشر لعام 2021 © محفوظة لصالح شركة Takeda Pharmaceutical المحدودة. جميع الحقوق محفوظة. إن Takeda وشعار Takeda علامات تجارية مسجلة لشركة Takeda Pharmaceutical، ولا يجب استخدامها إلا بموجب ترخيص. صارت شركة شير جزءاً من Takeda حالياً. C-ANPROM/INT/HAE/0077 2021.