

# تکلیف جلسه اول

ارزش و اهداف خود را بنویسید

اهداف	ارزش ها

## فرق ارزش و هدف :

بین اهداف و ارزش ها فرق های اساسی و مهمی وجود دارند که با دانستن آن ها بهتر می توانیم تصمیم گیری کنیم. فرق ها عبارتند از:

۱- هدف قابل دستیابی است ولی ارزش ما را به سمت هدف هدایت می کند.

۲- برای رسیدن به اهداف خود، لازم است کارهایی را انجام دهیم ولی ارزش ها جزوی از وجود ما هستند.

۳- انتخاب هدف کاملاً شخصی است ولی ارزش های اصلی کشف می شوند و یا در موردشان تصمیم گیری می شود.

۴- هدف یک مقصد است که باید برای رسیدن به آن تلاش کنیم ولی با ارزش هایمان زندگی می کنیم.

## ویژگی های هدف :

1- هدف باید روشن و واضح باشد

2- هدف باید قابل اندازه گیری باشد

3- هدف باید باورکردنی و قابل دسترس باشد

4- واقع گرایانه

5- زمان بندی شده

6- باید نوشته شود