

إن الأهداف التي يضعها الانسان لنفسه تحقق له ما يلي: ومن ثم التعرف على أسبابها والعمل على تصحيحها. تساعد الإنسان على قياس مستوى نجاحه وقدرته على توظيف طاقاته مقارنة بالقدر الذي ينجز من أهدافه. توقع المصاعب والعقبات التي يحتمل مقابلتها ومواجهتها والتهيؤ لكيفية التعامل معها. فينتج في وقت قصير أضعاف ما ينتجه الآخرون مما يمنحه شعورا إيجابيا بالرضا عن نفسه.