

الدافع والتحفيز وجود هدف يمنح الشخص دافعاً قوياً للعمل والتحرك نحو تحقيقه. هذا الدافع 2. تنظيم الوقت والجهد: الأهداف تساهم في تنظيم الوقت والجهد بشكل أكثر فعالية. عندما يكون لديك هدف واضح، يمكنك تحديد الخطوات التي تحتاج إلى اتخاذها لتحقيقه، مواردك بشكل أفضل. 3. هذا الشعور بالإشباع يعزز من الصحة النفسية ويزيد من الرضا عن الحياة. 4. توجيه الجهود، الأهداف توفر اتجاهها واضحا للعمل