

الوحدة الثالثة

تحديد الأهداف وتنظيم الحياة.. طريقك إلى التفوق والنجاح

إعداد: الدكتور/ محمد بن عبدالعزيز العوهلي

المحتوى

مقدمة	١- ٣
أهداف الوحدة والنتائج المتوقعة	٢- ٣
لماذا تحديد الأهداف	٣- ٣
استبانة ذاتية لتحديد الأهداف	٤- ٣
أنواع الأهداف وخصائصها	٥- ٣
تقنيات تحديد الأهداف	٦- ٣
تحديد الأولويات	٧- ٣
الخاتمة	٨- ٣



٣ - ١ مقدمة

لقد منّ الله تعالى على الإنسان بقدرة وإرادة تعينه في سعيه الدؤوب لتحقيق طموحاته وإنجاز آماله، غير أن الحياة لا تخلو من صعاب وتحديات، وكان لزاماً على الإنسان أن يفهم الحياة من حوله، وأن يتعرف على التحديات الذاتية (من نفسه)، والخارجية التي تواجهه كي يسعد في بناء ذاته وعمارة حياته ومجتمعه.

٣ - ٢ أهداف هذه الوحدة

تهدف هذه الوحدة إلى تعرف الطالب على المفاهيم التالية:

- ١ - أهمية تحديد الأهداف.
- ٢ - أنواع الأهداف.
- ٣ - الطريقة العملية لتحديد الأهداف الأكاديمية.
- ٤ - المهمات واختيار الأولويات.
- ٥ - إدارة الذات وتفعيلها.

أخي الطالب:

هنيئاً لك بقبولك في المرحلة الجامعية. ولا شك أن اختيارك لهذه الجامعة تقدمك خطوه لمرحلة مهمة في طريق النجاح على المسار الذي رسمته لنفسك لتحقيق أهدافك التي اخترتها لرحلة النجاح في حياتك. لكن هل سألت نفسك: لماذا اخترت المسار الجامعي؟ ولماذا بالذات جامعة الملك فهد للبترول والمعادن؟ هل لديك هدفٌ واضحٌ تريد تحقيقه عن طريق اختيار تخصص معين لدراسته في هذه الجامعة؟ هل هذا الهدف واضحٌ ومتفقٌ مع اهتماماتك واستعداداتك وميولك؟ هل تدرك المهمات والمتطلبات التي تتضوي تحت هذا الهدف؟

هل تسعى لتحقيق هذا الهدف بطرق صحيحة وفعالة؟

عليك إذن أخي الطالب أن تعلم أن الخطوة الأولى في طريق النجاح هو تحديد الأهداف بطريقة صحيحة، وقد أثبتت عدة دراسات أن كثيراً من الناجحين في الحياة هم الذين كان لديهم أهداف واضحة سعوا بجدية لتحقيقها.

والواقع أثبت أن خوض غمار الحياة الجامعية على بصيرة بأهداف واضحة وإرادة واعية للذات بعيدة عن رواسب الاتكالية والسلبية هو الضمان بعد توفيق الله تعالى للنجاح الذي ينشده كل طالب ويهدف إليه كل متعلم.

فالنجاح هو ما تصنعه أنت بما حباك الله من ثروة ذاتية في عقلك وفكرك ومواهبك، وهي خير رصيد تستثمره في صناعة النجاح الذي تنشده. فلننطلق لتتعلم كيف نضع الأهداف ونصنع النجاح.

٣ - ٣ لماذا تحديد الأهداف؟

هل أنت - أخي الطالب - مقتنع بأهمية تحديد الأهداف؟

من المناسب أن تفكر جدياً فيما سنستعرضه في هذه الفقرة من أمور تؤكد لك ضرورة تحديد الأهداف.

أ - عن طريق الأهداف يحقق الانسان رغباته ويشبع نشاطاته وميوله ويثبت ذاته لأنها تبرز تحدياً للفرد تشدذ همته لمواجهتها ومن ثم تحقيقها.

ب - يمكن عن طريق تحديد الأهداف التعرف على مدى التقدم في تحقيق النتائج المرسومة وقياسها وذلك باستخدام المعايير الرقابية لتحقيق الأهداف التي يمكنها كشف الاخفاقات، ومن ثم التعرف على أسبابها والعمل على تصحيحها.

- ج - تعمل الأهداف بمثابة علامات ارشادية على الطريق توجّه سلوك الانسان، وتمنحه الدافعية اللازمة للوصول إليها.
- د - يقيس الانسان نجاحه في توظيف طاقاته بقدر ما أنجزه من أهداف. وينتج في وقت قصير ما يحتاج غيره إلى أضعاف الوقت حتى ينتجه مما يمنحه شعوراً إيجابياً بالرضا عن نفسه.
- هـ - يتوقع المرء عن طريق تحديد الأهداف معرفة المصاعب والعقبات التي يحتمل مقابلته إياها والتمكن من معرفة كيفية التعامل معها.
- و - الأهداف المحددة توفر مساراً واضحاً للإنسان مما يوفر عليه الاختيار بين بدائل قد تكون غامضة.
- ي - تحديد الهدف يمنح القوة للتركيز ومن ثم سرعة الإنجاز (مثال على ذلك: تذكر التأثير الناتج من تركيز حزمة ضوئية في بؤرة).

٣ - ٤ استبانة ذاتية لكيفية وضع الأهداف

في هذا المقياس الشخصي حاول أن تتعرف على المستوى الحالي لمعرفتك بكيفية وضع الأهداف.

مقياس شخصي لكيفية وضع الأهداف

أبداً	نادراً	بعض الأحيان	معظم الأحيان	
				١ - عندما أضع هدفاً فأني أكتبه
				٢ - حينما أضع هدفاً فأني أصفه محدداً بكمية وكيفية معينة
				٣ - الأهداف التي أضعها واقعية
				٤ - أضع وقتاً معقولاً لتحقيق أهدافي
				٥ - أجزئ الهدف الكبير إلى وحدات صغيرة
				٦ - ألاحظ بعناية معوقات تحقيق الأهداف
				٧ - أسارع بإزالة هذه المعوقات
				٨ - أراجع دورياً مدى تحقيقي للأهداف المنشودة

تحليل المقياس

١ - اجمع كم عدد المرات التي اخترت فيها أحد الخيارات حسب الطريقة التالية:

معظم الأحيان $3 \times =$

بعض الأحيان $2 \times =$

نادراً $1 \times =$

المجموع

النتيجة:

٢٤ - ٣٠	-	لديك مهارة ممتازة في كيفية وضع الأهداف، استمر عليها.
١٨ - ٢٤	-	لديك بعض المهارات الجيدة لكن تحتاج إلى تحسين في بعضها، راقب الأسئلة التي أجبت عنها ببعض الأحيان أو نادراً.
أقل من ١٨	-	تحتاج إلى تحسين مهاراتك في كيفية وضع الأهداف.

٣ - ٥ أنواع الأهداف وخصائصها

من المناسب أن نعرف الهدف الشخصي بأنه الأمر المنشود الذي يرغب الفرد في تحقيقه ، وقد يكون هذا الهدف عاماً أو خاصاً ، كبيراً أو صغيراً ، نافعاً أو ضاراً. وكذلك يمكن تقسيم الأهداف إلى عدة أقسام بحسب :

(أ) مصدرها (الفرد - الأسرة - المجتمع وغيرها).

(ب) زمنها (طويلة المدى - قصيرة المدى).

(ت) مجالاتها (شخصية أو ذاتية - اجتماعية - مالية - تعليمية وغيرها).

ومع التأكيد بضرورة مشروعية الأهداف وصلاحيتها، أي أن يكون الهدف متوافقاً مع الهدف الأعلى وهو رضا الله عز وجل، فإن للأهداف الفعالة خصائص مهمة يجب توفرها حتى يمكن الاستفادة الحقة منها، يمكن تلخيصها بالتالي:

١ - الأهداف الفعالة تكون واضحة ومحددة:

وضوح الهدف وعدم كونه مبهماً أو ضبابياً يعد من أهم الأمور المساهمة في تحقيق الأهداف.. كما أنه لا يكفي أن يكون الهدف واضحاً فحسب ، بل لا بد من تحديده ووصفه.

انظر إلى هذه الأمثلة:

- ♦ أريد أن أصبح مهندساً متخصصاً في الهندسة البترولية للمساهمة في تطوير إنتاج المملكة لحقولها البترولية الضخمة.
- ♦ أريد أن أحصل على شهادة إدارة أعمال من أجل مساعد والدي في إدارة أعماله الخاصة في الحاسب الآلي.

هذه الجمل المحددة أفضل من الجمل العامة التي لا تتضمن التفاصيل.

الآن انظر إلى الأمثلة الغير محددة وغير فعالة التالية:

♦ أريد أن أكون مهندس بترول.

♦ أريد أن أكون طبيباً.

٢ - الأهداف الفعالة تكون محسوبة:

هذه بعض الأمثلة للأهداف المحسوبة:

♦ يجب أن أحضر جميع دروس الفيزياء طوال الفصل الدراسي كي أنجح في المادة.

♦ يجب أن أحضر ساعتين كل خميس لدروس التوفل للحصول على ٥٥٠ نقطة لألتحق

بالدراسات العليا.

من السهولة ملاحظة التقدم نحو الهدف عندما يكون الهدف محدداً ومحسوباً.

٣ - الأهداف الفعالة تكون موسومة بالتحدي:

الأهداف التي تثير الاهتمام والتحدي مهمة لنجاحك . ولذا فإنها تثير الاستعداد النفسي والبدني لتوفر أعلى مستويات الطاقة لتحقيق أهدافك التي تصبو إليها. تذكر أنك ستحتاج إلى تغيير الأهداف إذا كانت غير مثيرة للاهتمام والتحدي.

٤ - الأهداف الفعالة تكون واقعية:

يجب أن تكون متأكداً من أن الأهداف ملائمة ومناسبة وواقعية لبلوغك للأهداف التي تصبو إليها ، وإذا لم تستطع تحقيق ذلك فقد تصاب بشيء من فقدان الحماس ، وعندئذ قد تضطر للتخلي عنها. مثال ذلك: ليس من المعقول أن تحقق هدفك لصبح مهندساً وأنت ضعيف في مادة الرياضيات ، أو تقرر أن تكون طبيباً وأنت تكره رؤية الدم . لذلك من الضروري أن تبحث عن مكان القوة لديك وتوظفها في مكانها الصحيح لتحقيق الأهداف الواقعية.

٥ - الأهداف الفعالة تكون مرتبطة بزمن :

كما أنه لا يكفي أن يكون الهدف واضحاً ومحدداً فحسب ، بل لا بد من تحديده بزمن للإنجاز يناسب تحقيقه ، وقد تراجع هذه المدة للوصول الى الزمن المناسب.

تدريب رقم ١

أقرأ الأهداف التالية ، وعين الأهداف المحددة والمحسوبة ، كذلك غير الواضحة والعامية .
ضع علامة (صح) إذا كانت الأهداف محددة ومحسوبة ، وضع علامة (X) إذا كانت الأهداف غير واضحة وعامية.

- ١ - يجب أن أحل الواجب المنزلي حالاً ()
- ٢ - سوف أقرأ كتابي الفيزياء من صفحة ٥١ إلى صفحة ٨٤ الأسبوع القادم ()
- ٣ - سوف أقوم بطباعة بحثي بين الساعة ٨ : ٠٠ والساعة ٩ : ٠٠ صباح الثلاثاء القادم ()
- ٤ - أتمنى أن أنهي السنة التحضيرية في فصلين دراسيين ()
- ٥ - أريد تحقيق علامة ممتاز (أ) في امتحان في مادة الرياضيات الفصل الأول من السنة التحضيرية ()
- ٦ - أرغب أن اتخصص في العلوم ()
- ٧ - عندما أخرج أريد التقدم للحصول على وظيفة في شركة ارامكو ()

تدريب رقم ٢

اكتب هدفين لنفسك.

يجب أن تكون الأهداف محددة ومحسوبة وموسومة بالتحدي وواقعية

- ١ - أهداف قصيرة المدى

.....
.....

- ٢ - أهداف بعيدة المدى

.....
.....

٣ - ٦ تحديد الأهداف

لكي تحدد أهدافك استعن بالأمور التالية:

- ١ - أعط الفرصة لتفكيرك وأطلق العنان لمخيلتك، فكر في أكبر قدر من الأهداف قدر استطاعتك، لا تضع حداً لخيالك، حدد أهدافاً تبدو مستحيلة ولكنك تريدها، وفكر في كل الاحتمالات، المهم أنك تريدها .

- ٢ - اجعل أهدافك واضحة ومحددة، ولا تجعلها غامضة. مثلاً : (لا تقل سأبذل ما بوسعي في إستذكار هذه المادة ولكن قل أريد أن أحصل ٩٠٪ في هذه المادة)
- ٣ - كن عملياً وواقعياً في تحديد أهدافك، والواقعية في تحديد الأهداف تعتمد على حالتك الراهنة وإمكاناتك الحقيقية.
- ٤ - رتب أهدافك حسب الأولوية والأهمية.
- ٥ - كن إيجابياً ولا تشعر بالقلق إذا وجدت نفسك في نهاية اليوم أو الأسبوع لم تحقق بعض الأهداف التي خططت لها، حاول إدخال بعض التغييرات (يما يتعلق بالكمية أو المدة) ، فالمهم أن تكون قد أنجزت الأولويات.

٣ - ٧ تحديد الأولويات

لتعلم أخي الطالب أنه لا يوجد وقت كافٍ لتحقيق كل الأهداف أو القيام بجميع المهمات التي أمامك. يجب أن تتقبل هذه الحقيقة ببساطة وعقل مرن، لذا يكون من الضروري التركيز على الأهداف الأكثر أهمية عن طريق معايير تحدد فيها الأولويات.

معايير تحديد الأولويات

أولاً: طريقة تحديد الملح والعاجل:

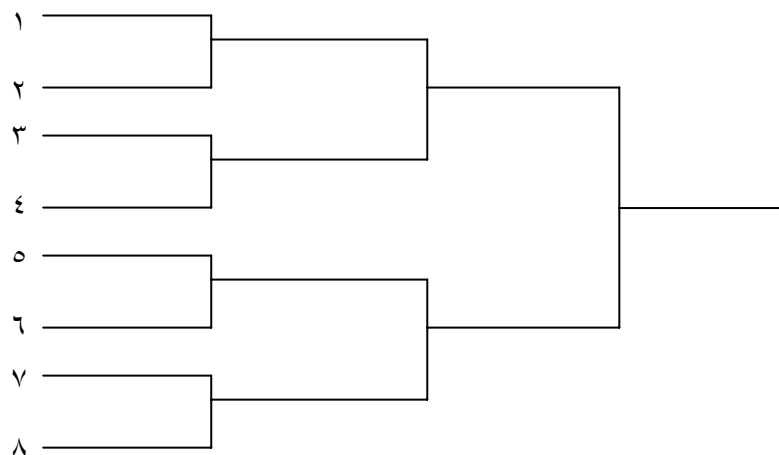
- ١ - بعد تجهيز قائمة الأهداف أو المهمات، قم بتصنيفها حسب المعيارين التاليين وهما:
 - (أ) ما هو مهم.
 - (ب) ما هو مُلحٌ (أمر عاجل) (يتطلب إنجازه بأقرب وقت).
- ٢ - قم بعمل قائمة بالمهام المطلوبة لتحقيق هذا الهدف، ثم ضعها في جدول كالجدول الموضح أسفل الصفحة.
- ٣ - اعتماداً على المعيارين السابقين (أمر مهم ، أو ملح) قم بإعطاء كل مهمة قيمة رقمية من ١ إلى ٣ حسب التقييم التالي:
(قليل = ١ ، متوسط = ٢ ، عالي = ٣)
- ٤ - قم بجمع الأعداد التي تمثل درجة الأهمية والإلحاح، وبناءً على هذه القيمة قم بترتيب هذه الأولويات.

مثال:

الترتيب	المجموع	المعايير		المهام
		الإلحاح	الأهمية	

ثانياً: طريقة خروج المغلوب

هي طريقة لتحديد الأولويات وتعتمد على تصنيفات الأهداف بنظام خروج المغلوب وليس بمن يحوز أكبر عدد من النقاط (نظام الدوري).



٣ - ٨ الخاتمة

في هذه الوحدة تعرفنا على أهمية تحديد الأهداف وأنواعها و تم استعراض بعض الأمور التي تؤكد ضرورة تحديد الأهداف . إضافة الى ذلك تم التعرف على كيفية تحقيق الأهداف بطرق صحيحة وفعالة ، وكيفية المفاضلة بينها لاختيار الأولويات بينها.

المراجع

١. د. انور عبد الرحيم ود. هـ. السبيعي، "مهارات التعلم والاستذكار" دار الثقافة، ٢٠٠٠
٢. د. جابر ع. جابر، "مهارات طالب الجامعة" دار النهضة ١٩٩٢
٣. كيف تحدد أهدافك بنجاح وواقعية - محمد أحمد عبد الجواد - دار البشير للثقافة والعلوم ٢٠٠٠
4. Dr. Robert S. Feldman, "Power Learning: Strategies for Success in College and Life", second edition, McGraw Hill, Boston, 2003.
5. Susan B. Wilson, "Goal Setting", American Management Association, The workSmart series, 1994
6. James Deem, " Study Skills in Practice", Houghton Mifflin Company, Boston, 1993
7. <http://www.studygs.net/>