

## الوحدة الثالثة: تحديد الأهداف والأولويات

### ٣ - ١ المقدمة

لقد منّ الله تعالى على الإنسان بقدرة وإرادة تعينه في سعيه الدؤوب لتحقيق طموحاته وإنجاز آماله، غير أن الحياة لا تخلو من صعاب وتحديات، لذا كان لزاماً على الإنسان أن يفهم الحياة من حوله، وأن يتعرف على التحديات الذاتية لنفسه، والخارجية التي تواجهه كي يسعد في بناء ذاته وعمارته وحياته ومجتمعه. ولا شك أن اختيارك للجامعة أو الكلية التي تدرس فيها يقدمك خطوة لمرحلة مهمة في طريق النجاح على المسار الذي رسمته لنفسك في الحياة. لكن هل سألت نفسك: لماذا اخترت المسار الجامعي؟ ولماذا بالذات هذه الجامعة أو هذه الكلية؟ هل لديك هدف واضح تريد تحقيقه عن طريق اختيار تخصص معين لدراسته في هذه الجامعة؟ هل هذا الهدف واضح ومتفق مع اهتماماتك واستعداداتك وميولك؟ هل تدرك المهمات والمتطلبات التي تنطوي تحت هذا الهدف؟ هل تسعى لتحقيق هذا الهدف بطرق صحيحة وفعالة؟

عليك إذاً 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 بجديّة 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 - ٢ الأهداف

تهدف هذه الوحدة إلى تعزيز معرفة الطالب بالمفاهيم والوسائل التالية التي تساعد على وضع الأهداف وترتيب الأولويات:

◀ معرفة أهمية تحديد الأهداف، وأنواعها، وسماتها.

◀ التدريب على صياغة الأهداف الفعالة.

◀ التعرف على اختيار الأولويات وترتيبها.

### ٣ - ٣ لماذا تحديد الأهداف؟

بعض الناس، إن لم يكن الكثير منهم لا يعرفون إلى أين هم ذاهبون في الحياة بل ولا يباليون بهذا الأمر، ويحبون عندما لا يجدون الطريق الموصل لهم إلى مستقبل زاهر، بل يودون مواصلة مشوار الحياة وارتقاء سلم النجاح ولكن لا يستطيعون، ويحاولون محاكاة أفعال الناجحين بالقراءة والتدريب و يخيل لهم أنهم يتخطون العقبات وفي الواقع هم جامدون. إن توقعات تحقيق النجاح عند هؤلاء قصير المدى قد لا يتعدى أياماً معدودة ثم يعاودون نفس الكرّة، ويرغبون في تغيير وضعهم وينهمكون في أعمالهم اليومية بحثاً عن مخرج ولكن لا يعرفون كيف ومن أين يبدأون.

وعند التحليل لوضعهم هذا والسؤال لماذا يحدث هذا لهم نجد بكل بساطة أنهم يعيشون دون خطة أو أهداف أو أولويات مكتوبة بل ولا يعرفون كيف يضعونها. وللتدليل على هذا التحليل دعنا نورد لك نتيجة دراسة أجريت في الخمسينات من القرن الماضي على عينة من مئة طالب في السنة النهائية بجامعة هارفارد حيث تم سؤالهم عما يود كل واحد أن يكون بعد عشر سنوات، وكان جواب الجميع أن يكونوا أغنياء وناجحين ومؤثرين في عالم المال والأعمال، ولكن عشرة طلاب منهم أي عشرة في المئة (١٠%) فقط وضعوا لأنفسهم أهدافاً محددة وفصلوها كتابة. وبعد مضي عشر سنوات تم متابعة الوضع الذي وصلت إليه تلك العينة وهل حققوا أهدافهم كما ذكروها، حيث وجدت الدراسة أن ثروة



				-
				-
				-
				-
				-
				-
				-

				( × )

بعد الانتهاء من تقييمك لقدراتك، يمكنك الاستفادة من ذلك في التعرف بشكل عام على مهارتك في وضع الأهداف حسب المجموع الكلي الذي حصلت عليه كما يلي:

- من ٢٤-٣٠ فهذا مؤشر بأن لديك مهارة ممتازة في كيفية وضع الأهداف، استمر عليها.
- من ١٨-٢٣ فهذا مؤشر بأن لديك بعض المهارات الجيدة لكن تحتاج إلى تحسين في بعضها، راقب الأسئلة التي أجبت عنها ببعض الأحيان أو نادراً.
- أقل من ١٨ فهذا مؤشر بأنك تحتاج إلى تحسين مهارتك في كيفية وضع الأهداف.

ومع التسليم بضرورة مشروعية الأهداف وصلاحيتها، أي أن يكون الهدف الشخصي متوافقاً مع الهدف الأسمى وهو رضا الله عز وجل، فإن للأهداف الفعالة سمات وخصائص مهمة يجب توفرها حتى يمكن الاستفادة الحقة منها. والجدير ذكره أن الأهداف بأنواعها تشترك في هذه السمات التي ينبغي مراعاتها حين نقوم بوضع أهدافنا. ويمكن تلخيص تلك السمات فيما يلي:

وضوح الهدف وعدم كونه مبهماً أو ضبابياً يعد من السمات المهمة للأهداف. كما أنه لا يكفي أن يكون الهدف واضحاً فحسب، بل لا بد من تحديده ووصفه. ولتوضيح ذلك، انظر إلى الأمثلة التالية:



إن التعبير عن الأهداف بالجمال المحددة أفضل وأكثر فعالية من استخدام الجمل العامة التي لا تتضمن شيئاً من التفصيل.

المقصود من كون الأهداف مقاسة ومحسوبة هو القدرة على قياسها بشكل عملي وإمكانية حساب وتقييم مدى الإنجاز فيها، فعلى سبيل المثال هذه الأمثلة للأهداف المقاسة:

( )	

بإمكانك ملاحظة الفارق بين الأهداف المذكورة من حيث القدرة على قياسها، وسهولة حساب مدى التقدم نحو الهدف في كل منها، وكذلك إمكانية تحقيقها.

إن الأهداف التي تثير الاهتمام والتحدي مهمة لنجاحك. ولذا فإنها تثير الاستعداد النفسي والبدني لتوفر أعلى مستويات الطاقة لتحقيق أهدافك التي تصبو إليها. أما الأهداف ذات المستوى المتدني من التحدي والتي لا تحتوي على قدر كافي من العزيمة فمألها إلى عدم التنفيذ وتشجع على دنو الهمة وربما الإحباط. تذكر أنك ستحتاج إلى تغيير الأهداف وتوجيهها نحو المطلوب إذا كانت غير مثيرة للاهتمام والتحدي.

انظر إلى المثال التالي وقارن بين مستوى التحدي في كل منهما.

--	--

--	--

-

يجب أن تكون متأكدًا من أن الأهداف ملائمة ومناسبة وواقعية حتى يمكنك بلوغ ما تصبو إليه، وإذا لم تستطع تحقيق ذلك فقد تصاب بشيء من فقدان الحماس، وعندئذ قد تضطر للتخلي عنها. مثال ذلك: ليس من المعقول أن تحقق هدفك لتصبح مهندساً متميزاً وأنت ضعيف في مادة الرياضيات أو لا تحبها، أو تقرر أن تكون طبيباً وأنت تكره رؤية الدم. لذلك من الضروري أن تبحث عن مكامن القوة لديك وتوظفها في مكانها الصحيح لتحقيق الأهداف الواقعية.

-

لا يكفي أن يكون الهدف واضحاً ومحددًا فحسب، بل لا بد من تحديده بزمان مناسب حتى تتمكن من إنجازه وتنفيذه. فإذا لم يوضع للهدف فترة زمنية محددة لتنفيذه فسيبقى أملاً ورغبة وليس هدفاً له سمة الفاعلية والتطبيق. لاحظ الفرق بين كل هدف ونظيره في الأمثلة التالية وستجد أن الأهداف المنضبطة بزمان محدد من الممكن تحقيقها ووضع آلية دقيقة لذلك، أما الأهداف المفتوحة في مدة تحقيقها فمن الواضح أنه يمكن أن يطول بها الأمل دون أن تجد طريقها للتنفيذ.


ويجدر التنبيه هنا أنه من المهم إعادة النظر مرة أخرى في المدة الزمنية التي حددتها للهدف إذا ظهر لك أنك لن تتمكن من تحقيقه فيها وللوصول إلى الزمن المناسب والواقعي لإنجاز المهمة المطلوبة، ولكن يجب أن تكون قبل ذلك قد وضعت برنامجاً واضحاً ودقيقاً لتحقيق الهدف حتى لا تتعود على تمديد المدد الزمنية للأهداف والتأجيل فيها كلما رغبت في ذلك.

اقرأ الأهداف التالية، وناقشها من حيث وجود سمات الأهداف الفعالة فيها.

١ - يجب أن أعمل الواجب المنزلي حالاً.

٢ - سوف أذاكر الفصل الثالث من كتاب الفيزياء الأسبوع القادم .

٣ - سوف أقوم بطباعة بحثي بين الساعة ٨ و ٩ صباح الثلاثاء القادم.

٤ - أتمنى أن أنهي السنة التحضيرية في فصل دراسي واحد.

٥ - أريد تحقيق تقدير ممتاز (أ) في مادتي الرياضيات في السنة التحضيرية.

٦ - أريد أن أتخصص في أحد فروع الهندسة.

٧ - عندما أخرج أريد أن أحصل على وظيفة في شركة أرامكو.

اكتب أربعة أهداف لنفسك، طويلة وقصيرة المدى، مراعيًا السمات التي تطرقنا إليها بحيث تكون واضحة ومحددة ومحسوبة وموسومة بالتحدي وواقعية ومرتبطة بزم.

### ٣ - ٥ كيف تضع أهدافك؟

إن وضع الأهداف وتحديد ما من أهم المهارات التي ينبغي للإنسان معرفتها وإجادتها. وكما ذكرنا في الفقرة السابقة أن الأهداف التي تضعها لنفسك هي الأمور التي تسعى لتحقيقها خلال فترة زمنية محددة لقناعتك بأهميتها لك وأثرها على مسيرتك في الحياة. والأهداف تكون عادة ضمن منظومة متكاملة تبدأ من الأهداف الأساسية الكبرى التي يتم تحديدها بأساليب التخطيط الشخصي المستقبلي للحياة، والتي تؤخذ منها الأهداف المرحلية التي يمكن تحقيقها خلال فصل أو عام دراسي مثلاً، وبعد ذلك تستخلص منها الأهداف التنفيذية التي تسعى للقيام بها خلال الأسبوع أو اليوم.

ولتحديد الأهداف الأساسية الكبرى يستلزم القيام بعملية التخطيط المستقبلي بشكل منهجي. لذا ينبغي أن يطلع القارئ الكريم على طريقتها بالتفصيل في المراجع المذكورة في نهاية هذه الوحدة، وسنذكر هنا بإيجاز بعض أسس هذه العملية والتي تتمثل في القيام بما يلي:

١- الإجابة على أسئلة مهمة تتعلق بأهدافك الحقيقية من هذه الحياة، ومدى رضاك عن الأثر الذي ستتركه فيها، ومدى سعادتك الفعلية التي تود أن تعيش بها.

٢- تشخيص واقعك الحالي بتحديد ما أهم الإنجازات التي حققتها إلى الآن لتستزيد منها لاحقاً، وما أهم الإخفاقات التي خيبت آمالك لتفادها وتتجنب الوقوع فيها مستقبلاً.

٣- حدد القيم والمبادئ الشخصية التي تعيش وفقها والتي التزمت بها لنفسك أو تعلمتها من القدوات التي تتمثل بها.

٤- قم بصياغة رسالتك في الحياة وغايتك منها بحيث تكون مبنية على التحليل الواقعي لشخصك وتمثل أقصى ما تسعى أن تحققه في حياتك.

٥- اكتب أهدافك في الحياة من منظور رسالتك بحيث تشمل جوانب الحياة المتعددة والأدوار التي تقوم بها مثل العبادة، والأسرة، والدراسة، والعمل، والعلاقات، والمجتمع، وكذلك وضعك الصحي والمالي، وغيرها. كما يجب أن تتوازن في هذه الجوانب بما لا يطغى أحدهما على الآخر ولا يقلل من أهمية كل واحد منها. وتذكر أنه بإمكانك إتاحة الفرصة لتفكيرك، وإطلاق العنان لمخيلتك، والتفكير في أكبر قدر من الأهداف، لا تضع حداً لخيالك، حدد أهدافاً تبدو مستحيلة ولكنك تريدها، وفكر في كل الاحتمالات لأنك ستقوم بترتيبها بعد ذلك حسب الأهمية والأولوية.

وسنذكر فيما يلي بعض الوسائل التي تساعدك في وضع أهدافك المرحلية التي يمكن تنفيذها في فترة زمنية طويلة نسبياً مثل الفصل أو العام الدراسي أو خلال سنة أو سنتين:

١- استخلص الأهداف التي يمكن أن تقوم بها بشكل مرحلي لتحقيق الأهداف الأساسية الكبرى التي كتبتها لمستقبلك في الحياة.

٢- اجعل أهدافك واضحة ومحددة، ولا تجعلها غامضة، وكن عملياً وواقعياً في تحديدها بحيث تمثل حالتك الراهنة وإمكاناتك الحقيقية. وتذكر السمات الأخرى للأهداف الفعالة التي وضحتها في الفقرة السابقة.

٣ - رتب أهدافك حسب الأولوية والأهمية.

٤ - قم بتحديد الآليات التنفيذية التي ينبغي أن تقوم بها في اليوم والأسبوع لتحقيق تلك الأهداف والأولويات. و تعد هذه الآليات، مع ضرورة كتابتها والالتزام بها واشترائها في سمات الأهداف التي تطرقنا لها، بمثابة مهمات وأنشطة تنفيذية لأهداف كبرى تم تحويلها إلى أهداف مرحلية وجزئية.

٥ - كن إيجابياً ولا تشعر بالقلق إذا لم تحقق في الفترة التي حددتها بعض الأهداف التي خططت لها، ثم حاول إدخال بعض التغييرات (بما يتعلق بالكمية أو المدة)، فالمهم أن تكون قد أنجزت الأولويات.

### ٣ - ٦ تحديد الأولويات

لتعلم عزيزي الطالب أنه لا يوجد وقت كافٍ لتحقيق كل الأهداف أو القيام بجميع المهمات التي أمامك. ويجب أن تتقبل هذه الحقيقة ببساطة وفكر مرّن، لذا سيكون من الضروري التركيز على الأهداف الأكثر أهمية عن طريق معايير تحدد فيها الأولويات ومنها طريقة تحديد الأولويات الملحة والعاجلة وطريقة خروج المغلوب.

#### أولاً: طريقة تحديد الأولويات الملحة والعاجلة

١ - بعد تجهيز قائمة الأهداف أو المهمات، قم بتصنيفها حسب المعيارين التاليين وهما:

(أ) الأهمية: بتحديد ما هو مهم وغير مهم.

(ب) الإلحاح: بتحديد ما هو ملّح، أي أمر عاجل يتطلب إنجازه في أقرب وقت.

٢ - قم بعمل قائمة بالمهام المطلوبة لتحقيق هذا الهدف، ثم ضعها في جدول مثل جدول (٣-١).

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.

الترتيب	المجموع	المعايير		المهام
		الإلحاح	الأهمية	

--	--	--	--	--

### ثانياً: طريقة خروج المغلوب

هي طريقة لتحديد الأولويات وتعتمد على تصنيفات الأهداف بنظام خروج المغلوب وليس بمن يحوز على أكبر عدد من النقاط كنظام الدوري. فمثلاً لو كان أمامك أربع مهمات يتوجب عليك إنجازها وتحتاج ترتيب أولويات بينها. حاول أولاً أن تقرن بين كل مهمتين متقاربتين وقارن بينهما، لاشك فإنك ستختار أحدهما. بعد هذه المقارنة الأولى سينتج لديك مهمتان لها أولوية. كرر العملية بالمقارنة مرة أخرى بينهما لينتج لديك مهمة واحدة ذات الأولوية القصوى. ثم تعيد نفس التمرين السابق على المهمات الثلاث الأخرى حتى يتكون لديك ترتيب حسب الأولوية لجميع المهمات التي لديك، ويوضح الشكل (١-٣) هذه الطريقة.

الشكل (١-٣) طريقة خروج المغلوب

### ٣ - ٧ الخاتمة

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

### المراجع

١. د. انور عبد الرحيم و د. هـ. السبيعي، مهارات التعلم والاستذكار، دار الثقافة، ٢٠٠٠م.
٢. د. جابر ع. جابر، مهارات طالب الجامعة، دار النهضة، ١٩٩٢م.
٣. محمد أحمد عبد الجواد، كيف تحدد أهدافك بنجاح وواقعية، دار البشير للثقافة والعلوم، ٢٠٠٠م.
٤. إبراهيم بن حمد القعيد، العادات العشر للشخصية الناجحة، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، الطبعة الثالثة، ١٤٢٦ هـ.
٥. جيمس آر شيرمان، التخطيط أول خطوات النجاح، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، ١٤٢١ هـ.
٦. جيني ديتزلر، أفضل سنة في عمرك الآن، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى، ٢٠٠٤م.

١. Dr .Robert S .Feldman ‹Power Learning :Stratigies for Success in College and Life ‹second edition ‹McGraw Hill ‹Boston.٢٠٠٣ ‹
  ٢. Susan B .Wilson ‹Goal Setting ‹American Management Association ‹The workSmart series١٩٩٤ ‹
  ٣. James Deem ‹Study Skills in Practice ‹Houghton Mifflin Company ‹Boston ‹ ١٩٩٣
- 

١. <http://www.studygs.net>
٢. <http://www.mindtools.com>