

الفصل الثاني

كيف تحدد أهدافك وتنظم وقتك ؟

أولاً : كيف تحدد (أهدافك) ؟

مقدمة :

من أهم المبادئ في حياة الإنسان التي يجب أن يعرفها منذ البداية ويعمل من أجلها طول حياته هو أن يحدد لنفسه ماذا يريد أن يفعل ؟ وماذا يريد أن يحقق؟ أي يحدد هدفه في الحياة ثم يعمل من أجل تحقيق ذلك بكل طاقته وإمكانياته . هذا المبدأ ينطبق على كل أمر في حياة الإنسان سواء أراد أن يحصل على شهادة علمية أو وظيفة معينة أو أي شيء آخر . وينبغي أن يكون الهدف واقعياً معقولاً لا مثالياً خيالياً حتى يمكن تحقيقه . وليس معنى ذلك أن الأهداف المثالية يستحيل تحقيقها وإنما قد يمكن تحقيقها جزئياً أو كلياً . وفي هذه الحالة تعتبر استثناء من القاعدة العامة التي تنطبق عادة على الأهداف الواقعية . وقد يكون الهدف قريباً أو بعيداً وهذا يتطلب معرفة مراحل تحقيقه والخطوات اللازمة لذلك . والهدف البعيد يمكن أن يتضمن أهدافاً جزئية مرحلية لتحقيقه . ويجب معرفة هذه الأهداف المرحلية لكي يعمل الفرد من أجلها للوصول في النهاية إلى الهدف المنشود . خذ مثلاً الحصول على درجة جامعية في تخصص معين كهدف بعيد نسبياً لطالب في بداية المرحلة الثانوية ، هذا الهدف يقتضي معرفة متطلبات تحقيقه سواء بالنسبة للمواد الدراسية في التخصصات العلمية أو الأدبية أو مستويات النجاح فيها أو بالنسبة لمتطلبات التخصص الجامعي الذي يريده والمستوى العلمي اللازم له . كما يتطلب النجاح في سنوات الدراسة الثانوية والحصول على المستوى التعليمي الذي يؤهله للانتحاق بالتخصص المطلوب . هذه المعلومات الأولية ضرورية في تحديد الهدف حتى يستطيع الطالب أن يجند طاقته وإمكانياته في إطاره دون أن يشتت جهوده بعيداً عن مرمى الهدف . ومتى ما وصل الطالب إلى تحديد هدفه ومتطلباته على هذا النحو فإنه يكون قد قطع نصف الطريق لتحقيقه . أما النصف الثاني فهو يتمثل في الجهود المبذولة لتحقيق الهدف والسعى إليه . وحتى تؤتي هذه الجهود ثمارها يجب استثمارها

استثماراً جيداً بمعنى حسن تنظيمها وتوجيهها . بيد أن تنظيم هذه الجهود لا يعني مجرد عمل جدول زمني للعمل أو الدراسة والالتزام به . وإنما يتطلب هذا التنظيم أن يفكر الفرد تفكيراً مرناً في الترتيبات اللازمة له . وفي السطور التالية من هذا الكتاب سنفصل القول على هذه الأمور والترتيبات .

تحديد الأهداف يولد لديك الدافعية للعمل :

إن كثير من الطلاب ينقصهم تحديد الأهداف التي يسعون لتحقيقها . والإنسان بدون هدف يكون غير مستعد للعمل وفكره مبليلاً وجهوده مبعثرة . ولكن عندما يحدد الإنسان لنفسه هدفاً فإنه يسعى لتحقيقه ويعمل من أجل الوصول إليه وتتولد لديه الطاقة والدافعية للعمل وتزداد ثقته في نفسه . وهذا يدفعه إلى التحمس وبذل مزيد من الجهد في العمل .

كيف تحدد أهداف دراستك ؟

إن الطلاب الذين لا يحددون أهداف دراستهم لا يكونون متأكدين من الأمور التي ينبغي عليهم عملها لإنهاء مقررات دراستهم ولا متى سينهونها . أما الطلاب الذين يحددون ما ينبغي عليهم دراسته ويضعون خطة أو جدولاً زمنياً لتحقيق ذلك فإنهم يكونون في وضع جيد وظروف أفضل . لأن كل واحد منهم على رأي المثل « يعرف رأسه من رجليه » . وهناك بعض الخطوات التي تساعدك على تحديد أهداف دراستك ووضع جدول زمني لتحقيقها .

أول الخطوات أن تعرف تفاصيل محتويات المقرر من أستاذك أو من زملائك أو من دليل المقرر . الخطوة الثانية أن تعرف متطلبات النجاح في المقرر الدراسي من امتحانات تحريرية وشفهية وبحوث وأعمال سنة وحضور وقرين عملي وما إلى ذلك . وهذه أيضاً تعرفها من أستاذك أو زملائك أو دليل المقرر أو دليل الكلية أو القسم . الخطوة الثالثة أن تفكر في الطريقة التي تنتهي بها من دراستك للمقرر وتحديد المراحل الجزئية لهذه الدراسة وكم العمل في كل مرحلة ومدة كل مرحلة أو زمنها وفترة مراجعة المقرر والاستعداد للامتحان وفترة الاطلاع الخارجي أو عمل الواجبات الأخرى مثل عمل البحوث وحل التمارين العملية وماشابه

ذلك. أى أن تحصر جميع الأنشطة اللازمة لدراسة المقرر والانتهاه منه حتى أداء الامتحان وتضع ذلك في خطة أو جدول زمني شامل للعام أو للفصل الدراسي مقسماً على شهور والشهور مقسمة إلى أسابيع . وهذا يعني أن تعرف الأهداف التي يجب أن تحققها لانهاه دراستك خلال الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع بحيث تكون في نهاية الشهر قد حققت ما خططت له من أهداف دراستك . وهكذا بالنسبة لبقية الأسابيع والشهور . حاول أن تلتزم بهذا الجدول الزمني وإذا حدث قصور أو تقصير في مرحلة ما فيجب عليك أن تعوضها حتى لا تتراكم الأمور وتعجز عن تحقيقها ، وحتى لا ينتابك القلق ويساورك الشك في إنجاز أعمالك وتنخفض روحك المعنوية ، وتهبط همتك وتسير من سيء إلى أسوأ . أما عندما تحقق أهداف دراستك كاملاً خلال المدة التي حددتها فإن هذا يعطيك الدافع والهمة والنشاط ويحقق لك الرضا عن النفس . وكلها أمور نفسية ومعنوية هامة لحثك واستثارتك على العمل والدراسة والتحصيل .

ثانياً: كيف تنظم وقتك ؟

الوقت عامل هام في حياة كل إنسان لأنها محدودة . وما يستطيع أن يحققه مرهون بمراحل معينة من حياته . وإذات فاتته الفرصة فمن الصعب تكرارها . ولهذا يقال عادة الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك . والإحساس بقيمته وأهميته سمة مميزة للإنسان الواعي المتنور . أما التسويف والتأجيل فهو سمة الإنسان الخامل المتكامل . ومن الحكم المأثورة^١ لا تؤجل عمل اليوم إلى غد . والجهود تؤتي ثمارها في التوقيت المناسب . أما إذا جاءت هذه الجهود في التوقيت غير المناسب فقد تكون عبثاً . ولذلك يقال « إنما يطرق الحديد وهو ساخن » أما إذا برد فيصعب أن يطرق . وركب الحياة مثل القطار إذا فاتك ضاعت عليك الفرصة وضاع أوانها وفقدت قيمتها . ومن هنا كان تنظيم الوقت وحسن استغلاله أمراً ضرورياً لكل إنسان في حياته حتى ينجح فيها .

وبالنسبة للطالب الجامعي فإنه يقضي جزءاً هاماً من وقته في الدراسة بالجامعة أو الكلية بين حضور المحاضرات وقاعات المناقشة والأنشطة العملية والعملية والزيارات الخارجية . وقد يكون بين هذه الأنشطة الدراسية وقت غير مستثمر . وعلى الطالب أن يستفيد من هذا الوقت وأن يستثمره في أنشطة أخرى

مثل القراءة في المكتبة أو في التمرينات الإضافية أو في أنشطة ترفيهية رياضية وإجتماعية وما شابه ذلك كما أنه يقضي وقتاً كثيراً في المنزل أو بعيداً عن الكلية سواء بعد انتهاء دراسته أو في عطلة نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية وعطلة نصف السنة والعطلة الصيفية . وهذه أيضاً يجب أن يحسن استغلالها بين الراحة والاستجمام وبين القراءة المفيدة المثمرة .

تذكر أن في الأسبوع ١٦٨ ساعة وعليك أن تحسن استخدام هذه الساعات بين الدرس فتخصص له ثلث المدة وهي ٥٦ ساعة والنوم مثلها والواجبات الأخرى الاجتماعية والترفيهية والراحة مثلها . أي أنك توزعها مثالثة بين الدرس والنوم والواجبات الأخرى . وإذا أخذت اليوم كوحدة للعمل فهناك ٢٤ ساعة عليك أن تقسمها بين الواجبات الثلاثة بمعدل ثمانية ساعات للدروس ومثلها للنوم ومثلها للواجبات الأخرى . وهذا هو الوضع المثالي الذي تضعه نصب عينيك لتنظيم وقتك . وكلما اقتربت منه في تنظيم وقتك كان أفضل .

وضع جدول زمني للدراسة :

ينبغي على الطالب أن يحدد لنفسه جدولاً يومياً أو أسبوعياً للدراسة ويحاول أن يلتزم به ما أمكن . فمن المعروف أن هناك من الأسباب القوية ما يمنع الفرد عن الدراسة أو يعطله عنها مثل المرض أو الصداع أو زيادة صديق أو تأدية واجب اجتماعي أو سماع برنامج إذاعي مهم أو مشاهدة برنامج تليفزيوني ممتع وما شابه ذلك من الأسباب . وعندما يستسلم الفرد لهذه الأسباب يجد أنه يؤجل باستمرار عمل اليوم إلى الغد أو ما بعده أو ربما إلى الأسبوع التالي . وتأجيل الدرس بالنسبة للطالب أمر خطير يهدد مستقبله . وقد يتحسس فجأة ليعرض التأجيل ويقبل على الدروس والاستذكار بهمة ونشاط زائد .

في تحديد الجدول الزمني لمذاكرة دروسك ابدأ فترة دراستك في المساء بالمقرر الذي تفضله أكثر من غيره يليه ثانيها في ترتيب الأفضلية ثم ثالثها وهكذا . أي رتب المقررات التي ستقوم بدراستها حسب حبك لدراستها وتفضيلك لها وخصص وقت قمة نشاطك لدراسة المواد أو المقررات الصعبة .

مكان العمل :

يعتبر مكان العمل عاملاً هاماً في توفير الظروف المناسبة للعمل . وينبغي أن يتوفر في هذا المكان الخصوصية والهدوء والإضاءة والتهوية الجيدة . وهذه شروط ضرورية لتمكين الفرد من الدراسة بنجاح . ولا يعني ذلك أن الطالب لا يمكنه أن يدرس إذا لم يتوفر هذه الشروط . فكثير من الطلاب لا سيما كبار السن يتذكر أيام دراسته في ظل ظروف فقيرة متواضعة . ولكن الزمن قد تغير الآن وطالب اليوم أسعد حظاً من طالب الأمس بالنسبة لهذه الظروف . كما أننا نعرف الآن نتيجة البحث العلمي أحسن ظروف التعلم . فمن حيث المكان ثبت أن العزلة تساعد الفرد على التركيز في الدرس والتحصيل . كما أن الإضاءة والتهوية ودرجة الحرارة عوامل هامة في هذا الصدد . ونحن من خبرتنا نعلم أننا نصاب بالخمول والكسل والرغبة في النوم عندما نكون في درجة حرارة عالية مع درجة رطوبة عالية أيضاً . كما أنه يصعب علينا القراءة بيسر وسهولة في ظل إضاءة ضعيفة . ولذلك ينبغي الاهتمام من جانب الطالب نفسه أو من جانب والديه أو أساتذته في الجامعات والمدارس بتوفير الظروف المواتية للعمل ما أمكن ذلك . وبالنسبة للدراسة في المنزل ينبغي على الطالب أن يرتب مكان عمله عملاً بقول شاعرنا :

إن الذي يرتب

فكل شيء عنده

متاعه لا يتعب

في موضع أعده

وهذا يعني أن يكون مكتبه الذي يستذكر عليه منظماً لا تتناثر عليه الأشياء كيفما اتفق وأن تكون إضاءته جيدة وأن تكون الأقلام والأوراق والأدوات والكتب ميسرة عليه أو بالقرب منه يسهل استعمالها عند الحاجة إليها .