

الفصل الأول

الإعداد مفتاح

تحديد أهداف عملية التعلم

فُصل مايكل جوردان؛ اللاعب المشهور، من فريق كرة السلة الجامعي عندما كان في الصف الثاني الثانوي؛ كان من شأن لاعبين طموحين آخرين في الفريق القومي لكرة السلة أن يتخلَّوا عن أحلامهم لو واجههم ذلك الموقف، لكن مايكل جوردان كان مختلفاً؛ فبدلاً من أن يصاب بالإحباط، وظَّف تلك التجربة لشحن شغفه بالتفوق بمزيد من الطاقة، وعاهد نفسه ألا يعيش تجربة ذلك الشعور الرهيب بالإخفاق مرة أخرى.

تلك التجربة كانت لحظة شروعه بالتخطيط لكيفية بلوغ هدفه المتمثل بالتحول إلى لاعب في المنتخب القومي لكرة السلة. عمل مايكل جوردان إبان ذلك الصيف جاهداً، بمساعدة مدرِّبه؛ كي يصبح مبتدئاً في الفريق الجامعي في الفصل التالي، وبعد حصوله على ما أراد خطَّط للفوز في المباريات كلها التي سيلعبها، وكان كلِّما حقق هدفاً سبق له أن خطَّط له، وضع أهدافاً جديدة بادية مقبولة وقابلة للتحقق، أما هدفه الأقصى فكان

أن يصبح أحد نجوم المنتخب القومي، ولكن تركيزه الدائم ظلَّ منصباً على الخطوات الصغيرة التي كان لا بدَّ له من قطعها بغية الوصول إلى هدفه النهائي، ومع إنجازهِ لهدف صغير بعد آخر، ما لبث أن أصبح أشدَّ حماساً لمواصلة بلوغ المزيد من الأهداف الصغيرة للوصول إلى تحقيق حلمه الأقصى.

حين تعزم على تحديد أهدافك التعلُّمية، يمكنك استحضار قصة مايكل جوردان الملهمة عن اتخاذ خطوات صغيرة، فحين تركَّز اهتمامك في بلوغ أهداف كبيرة، فإنك تعرِّض نفسك لألوان شتى من الإحباط، ولا سيما حين تعجز عن رؤية ثمار جهودك، ولذلك لا بدَّ لك من أن تتعلَّم كيف تجزِّئ هدفك التعلُّميَّ الكبير إلى سلسلة من الأهداف التعلُّمية الصغيرة التي تستطيع تحقيقها بسهولة، ووفق ما قال مايكل جوردان فإن طريقة الخطوة- خطوة هي طريقتك الوحيدة لإنجاز أي شيء.

ولكن، ما الذي يُلزمك بوضع أهداف تعلُّمية في المقام الأول؟

رسم الأهداف مهارة حيوية يمكنك تطبيقها لا على دراساتك وحسب، بل على جل مجالات حياتك أيضاً؛ فرسم الأهداف هو عملية تحديد النتيجة التي أنت راغب في بلوغها من خلال الأفعال التي تخطط لفعالها، وبوصفك طالباً فإن الحصيلة القصوى التي يتعيَّن عليك أن تستهدفها هي التخرُّج مع ما يكفي (أو يزيد) من المعارف والمهارات التي تساعدك على التصدِّيِّ للتحديات التي ستعترضك في المرحلة القادمة من حياتك، والتغلُّب عليها.

لعل أولى فوائدها رسم الأهداف هي مضاعفة حافزك؛ فحين تعرف ما أنت راغب في تحقيقه، يمكنك أن تصبح أقوى اندفاعاً للمثابرة والإقدام على التحركات الضرورية الموجهة نحو هدفك، ومن شأن رسم الأهداف -ثانياً- أن يزيد من فرص نجاحك، وقد كشف البحث أن الطلاب المكافحين يميلون إلى المثابرة، ومن ثم الحصول على درجات أفضل، حين يجدون أنفسهم أمام أهداف محددة يتعين بلوغها، ولوحظ أيضاً أن تحسن الأداء الأكاديمي لهؤلاء الطلاب المكافحين كان أعلى لدى تزويدهم بإستراتيجيات تفصيلية لبلوغ أهدافهم.

ما الذي يُلزم الطلاب أيضاً للانخراط في عملية رسم أهدافهم التعلمية الخاصة؟

من الشائع أن يرسم المدرسون أهدافاً تعليمية لطلابهم؛ لضمان بقاء التوقعات من الطلاب واضحة، مع بقاء الحصة التعليمية مركزة في الأولويات الصائبة، غير أن على الطلاب، أيضاً، أن يبادروا إلى رسم أهدافهم التعليمية الخاصة؛ بغية تحسين حافزهم وصونه، فعندما ترسم أهدافك الخاصة، فذلك يعني أنك تمسك بالزمام وتتحمل المسؤولية، وعندما تمكّن نفسك، فإنك ستشعر بقدر أكبر من الطموح لبلوغ أهدافك التعليمية، لا سيما أنك أنت الذي رسمها في المقام الأول.

إذا كنت تعاني نوعاً من النزوع إلى التغيب عن الدروس أو المماطلة والتسويف، فإن من شأن التزامك ووفائك لأهدافك التعليمية أن يساعدك على التغلب على ذلك السلوك السلبي، وإذا كان يسوؤك أن ترى أنك لا

تحصل على النتائج التي خططت لها، فإن التزامك بأهدافك التعلُّمية قد يساعدك على أن تصبح أكثر إصراراً وإبداعاً في البحث عن طرائق تكفل بلوغها، وتماماً مثل مايكل جوردان؛ فإنك ما إن تحقق هدفاً من أهدافك التعلُّمية التي حددتها، حتى يراودك الشعور بالاعتزاز يجعلك أكثر اندفاعاً لبلوغ أهدافك التعلُّمية الأخرى ولو كانت منطوية على قدر أكبر من التحدي.

الإلم يحتاج المرء حتى يشرع بعملية رسم أهداف ناجحة؟

إن عملية رسم الأهداف - كما قيل - مهارة تستطيع توظيفها لا في تعليمك وحسب، بل وفي نواحي حياتك جميعها، ومن بينها عملك المستقبلي، ومن ثم فلا بد من التشدد في تشجيع الجميع على امتلاك هذه المهارة في أبكر وقت ممكن. كثيرون يستخفون بقضية رسم الأهداف بوصفه أمراً في متناول الجميع ببساطة، غير أن عدم إتقانك لفن رسم الأهداف ينطوي على أخطار؛ فإذا أدمنت رسم أهداف سهلة فقد لا تستطيع بلوغ هدفك الأقصى، أما إذا أدمنت رسم أهداف بالغة الصعوبة فقد تتعرض أيضاً لسلسلة من الإخفاقات والخيبات، وهكذا فإن من المهم أن تلتزم بمساعدة مدرِّسك على رسم الأهداف؛ إذ يستطيعون أن يحددوا لك حدوداً علياً ودنياً، وتستطيع أنت بدورك أن ترسم أهدافك التعلُّمية المحصورة بين تلك الحدود، ويستطيع مدرِّسوك أن يساعدوك على التأكد من أن مستوى أطراد صعوبة الأهداف التي رسمتها منصف.

ما يخفق طلاب كثيرون في فعله حين رسم الأهداف هو الإقدام على تقويم الذات وتحليلها؛ للوقوف على مدى تناسبها مع الأهداف المرسومة

بداية. إن مهمّتي التقويم والتحليل هاتين بالغتا الأهمية؛ لأنهما تساعدانك على تحديد مهارتك في رسم الأهداف؛ فإذا رأيت أنك دائم الإخفاق في بلوغ الأهداف التي سبق أن حددتها بنفسك، فقد تشرع في النظر في التخفيف من صعوبة الأهداف، وبالمقابل؛ إذا وجدت أنك لم تواجه بما يكفي من التحدي من جراء أهدافك، فقد يكون الوقت حان لتبادر إلى جعل أهدافك أصعب بما يجعلك توسع حدودك الشخصية.

ما عناصر رسم الأهداف الجيدة والفاعلة حين يكون الأمر متعلقًا بالتعلم؟

يقول الخبراء إن الخطوة الأكثر حيوية في الرسم الناجح للأهداف هي خطوة إدراج أهداف فاعلة، وفي ما يأتي عناصر مفتاحية لأي هدف تعليمي فاعل يتعين عليك أن تضيفه إلى قائمة أهدافك الشخصية:

التحديد

امتلاك أهداف تعليمية واضحة سيمكّنك من أن تغدو أكثر مواظبة وتفانيًا؛ لأنك ستكون أقل هشاشة أمام تأثيرات الإحباط والخيبة والقلق، المدمّرة، وستجد تقويم تقدّمك نحو تحقيق أهدافك أيسر؛ فعندما تكون أهدافك التعليمية جيدة التحديد، فستكون أيضًا قادرًا على الاهتمام إلى إستراتيجيات ومناهج تفكير وإدراك فاعلة، وتوظيفها؛ لأن وقتك وجهدك ستركّزان في الهدف المحدد الذي تريد بلوغه، ويمكنك بذلك تجنب تبديد الوقت والطاقة في أمور لا يمكنها أن تساعدك على الوصول إلى أهدافك، أما حين يكون هدفك محصورًا في استيعاب مفهوم معين، فقد تنجح في

استيعابه ولكن دون امتلاك القدرة على شرحه ووصفه بالتفصيل، وهذا ما يجعلك بحاجة إلى استخدام بيانات محددة مثل: (هدفي هو امتلاك القدرة على تفسير مدى أهمية هذا المفهوم المحدد بالنسبة إلى هذه القضية المعينة).

التحدي

بالاستناد إلى حافز قيمة التوقع، يكون الناس أكثر اندفاعاً عندما يرون أن أفعالهم ستفضي إلى نتائج إيجابية، وعندما يُضفون قيمة عليا على مثل تلك النتائج، فإذا كان هدفك بالغ الصعوبة مقارنة بقيمة النتيجة التي ستحصل عليها، فقد لا تشعر بأنك مدفوع لمطاردته؛ وذلك هو السبب الذي يوجب كون التحدي أو الصعوبة اللذين تُضفيهما على أهدافك مستندين إلى المستوى الفعلي لمهارتك؛ لذا تعاون مع مدرِّسك للتأكد من أن أي هدف ليس مفرط السهولة أو بالغ الصعوبة بالنسبة إليك، فحين يكون هدفك على المستوى المناسب من الصعوبة، فإنك ستشعر بالاعتزاز عند بلوغه؛ لأنك تعرف أنك بذلت جهودك الشخصية القصوى من أجل ذلك البلوغ. وأحد أساليب وضع أهداف عالية النوعية من جهة، ومنطوية على التحدي من جهة ثانية، الاهتمام إلى العمل المثالي الذي أنجزه أناس لديهم المستوى نفسه من المهارة الذي لديك، وحين تفعل ذلك فإنك ستحصل على فكرة عن مدى قدرتك على توسيع حدودك.

القرب

تماماً مثل مايكل جوردان، يتعيّن عليك أن تضع أهدافاً قصيرة الأمد وأخرى طويلة المدى، قد يكون الهدف الطويل المدى أمراً تريد تحقيقه إبان فصل دراسي أو سنة دراسية كاملة، بل قد يكون مهنة معينة أنت راغب

في احترافها بعد إنهاء الدراسة، أما الأهداف القصيرة الأمد فتكون ذات علاقة بالمهام اليومية، والأسبوعية، والشهرية، التي يتعين عليك إنجازها على طريق بلوغ أهدافك طويلة المدى؛ فإذا كان هدفك البعيد هو التخرج بامتياز الشرف، فإن أفضل سبل تحقيق ذلك وضع سلسلة من الأهداف القريبة التي تمكنك من الحصول على الدرجات المؤهلة للتخرج بشرف، وأحد الأمثلة هو إدراج العلامات المعينة التي تريد الحصول عليها في كل امتحان، أو مشروع، أو ورقة، ثم التخطيط لكيفية الحصول على تلك العلامة عن طريق وضع برنامج دراسي تلتزم به. ثمة أهداف بعيدة أخرى مثل: التخرج ضمن نسبة الخمسين في المئة العليا، أو العثور على عمل في الصيف، أو الالتحاق بالكلية المفضلة، أو حتى الارتقاء إلى مستوى دخول الفريق الجامعي في العام الدراسي القادم. تذكر أن الوقوف على هدفك البعيد ليس كافيًا؛ لا بد لك من تحديد كل من الخطوات المطلوبة من أجل الوصول إلى ذلك الهدف البعيد، غير أن امتلاك أهداف قريبة وحسب ليس كافيًا أيضًا؛ لأن من شأن ذلك أن يفضي إلى الإحباط؛ فالخطوات الصغيرة التي خطوتها لا تلبث أن توصلك إلى مكان مختلف عما سبق لك أن حلمت به.

المعنى

يجب أن تكون أهدافك التعليمية الخاصة قيِّمةً من ناحية، وذات معنى من ناحية ثانية، ذلك أنه حتى لو كانت أهدافك منطوية على العناصر جميعها المذكورة آنفًا، ولكنك لا تراها قيِّمةً أو ذات معنى، فإن التزامك ببلوغ تلك الأهداف سيقتضئ. وإحدى الطرائق الناجحة لوضع أهداف ذات معنى هي ربط الموضوعات التي تريد تعلمها بقيمك ومعتقداتك، وكذلك تستطيع

إيجاد الغنى بالمعاني من خلال ابتكار روابط بين أغراضك التعليمية وما هو حاصل في الأخبار الراهنة، وثمة أسلوب فاعل آخر يتمثل في إقامة علاقات واضحة بين الموضوعات التي أنت عاكف على دراستها من جهة، وحياتك بوجه عام من الجهة المقابلة، ومن المثالي أيضاً أن تتمكن من تدوين أسبابك الخاصة للرجبة في دراسة مادة معينة.

أهمية التحلي بالنظام

ما معنى التحلي بالنظام؟

التحلي بالنظام يعني أنك قادر على تخصيص ما يكفي من الوقت لكل من العمل واللهم؛ فأنت جيد التنظيم إذا كنت قادراً على رسم أهدافك التعليمية والتخطيط للتحركات التي يتعين عليك أن تبادر إليها من أجل بلوغ تلك الأهداف؛ وأنت جيد التنظيم إذا كنت تعرف كيف تبتكر البرامج المناسبة لإنجاز مشروعاتك ووظائفك قبل مواعيدها المحددة؛ وأنت جيد التنظيم عندما يكون لديك وقت تلهو فيه مع أصدقاء وتمارس أنشطتك المفضلة. ليس التحلي بالنظام أساسياً في دراساتك وحسب، بل هو مهارة أخرى يمكنك الاستفادة منها في المراحل الباقية من حياتك.

لماذا يجب أن تكون منظماً؟

عندما تكون منظماً تستطيع أن تكون الطالب الأفضل الذي يمكن أن تكونه، ولن تواجه ضغطاً في الاختبارات، أو في إنجاز مشروعاتك، أو في كتابة أوراقك. ستكون دائم الاستعداد لتقديم أفضل إنتاجك؛ لأن لديك ما يكفي من الوقت اللازم لأداء كل مهمة، وهذا يعني أن التوتر الذي سيواجهك

سيكون أقل، وكذلك لن يسيطر عليك إحساس دائم بالمطاردة؛ لأنك تعرف كيف تبرمج نفسك في إنجاز المهمات جميعها الملقاة على عاتقك، وذلك من شأنه أن يجعلك تحسن الظن بنفسك. وحتى تكلف بمشروعات كبيرة، ستكون واثقاً من إنجازها لأنك تعرف كيف تجيد التحكم في وقتك، ويمكنك في المحصلة أن تصبح ناجحاً في الحياة؛ لأنك قادر على توظيف المهارات جميعها التي ساعدتك على النجاح في دراستك.

تذكر على الدوام أن وقتك هو أثمن ما تملكه من دُخْر، والطريقة الوحيدة الكفيلة بالإفادة القصوى من ذلك الدُخْر هي التحلي بالنظام.

لماذا يجب أن تتقن فن ترتيب الأولويات؟

تنطوي الدراسة على سلسلة طويلة من الأهداف والمسؤوليات، وإذا لم تحسن ترتيب أولوياتك فإنك لن تنجح في تحقيق أي من تلك الأهداف والمسؤوليات؛ يمكنك ترتيب الأولويات عن طريق إدراج قائمة بالأمر جميعها التي تحتاج إلى إنجازها، ومن بينها أهدافك ومسؤولياتك؛ القريبة منها والبعيدة، وبعد استكمال قائمتك تكون بحاجة إلى اتخاذ قرار حول ما يجب إنجازه أولاً، وبعد ترتيب أولويات مهماتك ومسؤولياتك، فأنت بحاجة إلى وضع خطة لإتمام كل واحدة من المهمات والمسؤوليات. بادر دائماً إلى تجزئة المشروعات الكبيرة إلى مهمات أصغر وأيسر على التعامل، فإذا كنت راغباً -مثلاً- في الحصول على تقدير (جيد) في امتحان العلوم، فإنك تستطيع أن تخطط لدراسة تلك المادة ساعة واحدة كل ليلة على امتداد أسبوع كامل قبل الامتحان، غير أن عليك وأنت ترسم خطتك أن تتأكد من

أنك تُدخِل أوقات لهو أيضاً في الخطة، فلا تخطط للدراسة مدة عشرين ساعة في اليوم من أجل الحصول على العلامة التي تريدها، بل خصص بعض الوقت لمشاهدة فلم، أو لمجرد التنزه مع أصدقائك؛ ذلك أن حصولك على وقت راحة من دراستك من شأنه أن يمكِّنك من استعادة طاقتك وحافزك وإدامتهما إلى حين تحقُّق أهدافك.

تذكّر دائماً أن غرضك من ترتيب الأولويات هو حمايتك من الغرق في بحر من المهمات والمسؤوليات، إنها مهارة أخرى من شأنها أن تفيدك في مجالات أخرى من حياتك.

كيف تستطيع تحقيق توازن بين أنشطتك العملية والاجتماعية والمدرسية؟

أحد أفضل أساليب تحقيق ذلك هو الاهتمام بكيفية قضاء وقتك وصرف طاقتك في الوقت الراهن، ومن المناسب أن تمسك جدولاً أو برنامجاً زمنياً أقله مدة أسبوع، تستطيع أن تدوّن الأشياء جميعها التي تفعلها. تأكد من إيراد المدة الزمنية التي تخصصها لكل من أنشطتك، ومن الأفضل أيضاً أن تتحدث عن الأنشطة التي تمارسها إبان العطل الأسبوعية، لتستكمل صورة تصريف وقتك، وفي نهاية الأسبوع، بادر إلى تلخيص ما دونته؛ لتقف على المدة الزمنية التي تستهلكها لكل نشاط. ما المدة الزمنية التي صرفتها على أنشطة كانت ممتعة حقاً؟ إذا رأيت أنك تنفق الجزء الأكبر من وقتك على العمل والأنشطة المدرسية، فبادر إلى البحث عن طرائق تمكِّنك من ترك هامش للأنشطة من شأنها أن تجعلك سعيداً، ومسترخياً، ومشحوناً بالطاقة.

ما الذي يجعل البرنامج الجيد مهمًا؟

سيكون سعيك إلى تحقيق أهدافك التعلُّمية ناجحًا إذا ابتكرت برنامجًا متوازنًا والتزمت به؛ لذا احتفظ بما يُناسبك؛ من دفتر وظائف أو مخطط يومي، ووزع عليه وقتك في العمل، والدراسة، والراحة، واللهو بالتأكيد، وتحلَّ بأكبر قدر من الواقعية عند وضع ذلك البرنامج، وتأكد من كون المدة التي تخصصها لكل نشاط كافية، ولا تبالغ في برمجة أيامك؛ كي لا تجد نفسك مع مهمات غير منجزة في النهاية، وتأكد من تخصيص ما يكفي من الوقت للانتقال من فاعلية معينة إلى التي تليها.

حتى إذا كنت قادرًا على وضع أفضل البرامج في العالم، فإنك ستظل عاجزًا عن بلوغ أهدافك التعلُّمية إذا ما طلت وسوّفت، فحذارٍ من إهمال وظيفتك المنزلية من أجل مشاهدة أحد الأفلام مع أصحابك، وحين تكون أمام مهمة محددة واردة في البرنامج، فبادر إلى أدائها الآن ولا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة أو إلى ما قبل الموعد الأخير، وتحلَّ بعبادة ترتيب أولويات مهماتك الأشد خطرًا، وبعد إنجازها لا بد لك من مكافأة نفسك.

احفظ دائمًا قائمة أهدافك التعلُّمية في مكان قريب؛ لتستطيع العودة إليها بسهولة حين تريد أن تضع برنامجك، وتذكَّر أن على كل واحدة من مهماتك اليومية، والأسبوعية، والشهرية، أن تجعلك أقرب من أهدافك التعلُّمية القصوى.

ما الذي يجعل التخطيط المسبق مفتاحًا مهمًا للنجاح؟

لن يكون سائرًا لك أن يفاجئك الموعد النهائي لتسليم أحد المشروعات الكبيرة وأنت لا تزال غير منجز لمهماتك، ومن ثم يمكنك تجنب الخيبة

والإحباط في المستقبل، لكن بشرط التخطيط الدقيق لكيفية التعامل مع أهدافك البعيدة، ولا بد أن تكون ذا فاعلية عالية في الاهتمام إلى أساليب إنجاز مهمّاتك قبل مواعيدها. يمكنك التشاور مع مدرّسك أو مدرّستك والاستفهام عن إمكان تكليفك سلفاً بأي وظائف كي تكون قادراً على برمجة وقتك على نحو أفضل. ليس كافياً أن تخطط لأنشطتك اليومية، إذ لا بد لك من وضع تقويم شهري أو فصلي يمكنك من رؤية الصورة الكبرى، ويساعدك على إجابة ترتيب أولوياتك، فاحتفظ بتقويم يكون مرثياً وفي متناول اليد دائماً، يمكنك من تسليط الضوء على التواريخ التي تغيب عنك، وإذا كنت تملك هاتفاً ذكياً فاستخدمه في ضبط إشارات تذكير أو إنذار قبل الموعد النهائي بأيام، وهو ما يجعلك قادراً على إنهاء مهماتك.

