

# SMART

الطريقة لتحديد الأهداف

---



# تحديد الأهداف

---

أنا أريد أن أتحسن في الرياضيات اللغة العربية..

أنا أريد أن أغير رد فعلي عندما يغضبونني

العمل بأزواج:

اختروا هدفاً تودون تحقيقه.

اكتبوا ما عليكم فعله كي تحققوا كل هدف. كونوا قائمة تحوي ما ستفعلونه بشكل مرتب.

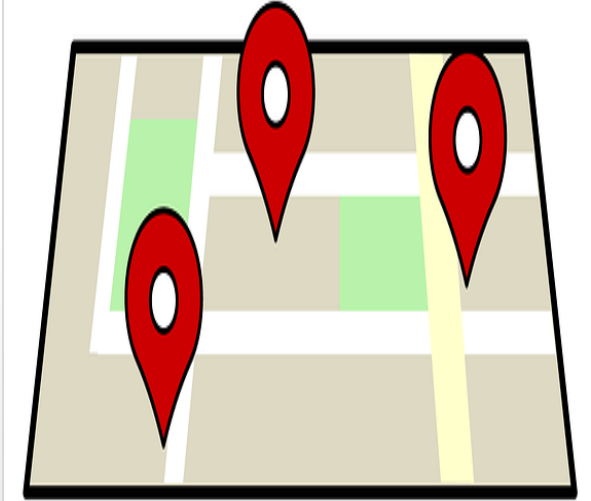
ستكون الخطوة الأولى نحو تحقيق الهدف  
هي تعريف الهدف وتحديدته بشكل دقيق

---

# تحديد الهدف

كي نحدّد الهدف علينا أن نعرّف ما هي وُجّهتُنا، وكيفية الوصول إليها وموعد الوصول.

لن نصل إلى الهدف إن لم نخطّط مُسبقًا لذلك ولم تكن لدينا «خريطة» من أجل الوصول إليه.



# SMART

**S – SPECIFIC** – عَيْنِيّ – يجب أن يكون الهدف مُحدِّدًا ومُعرِّفًا بشكل دقيق قَدْر المستطاع.

**M – MEASURABLE** – يمكن قياسه – يمكن أن نقيس مدى تحقيقنا للهدف.

**A – ATTAINABLE** – في متناول اليد – سأحدِّد هدفًا أعتقد أنني أستطيع تحقيقه، أي سأكون

واقعيًا عندما أحدِّده. من ناحية أخرى يجب أن يتَّسم الهدف بأنه **AMBITIOUS** – طموح – أي، سيجعلني هذا الهدف أتقدّم وسيدفع بي قُدْمًا.

**R – RELEVANT** – ذو صلة وأهميّة – الهدف ذو أهميّة وصلة بي في سياق حياتي الآن. هو

أيضًا **RESULT-ORIENTED** – أي موجّه نحو تحقيق نتائج معيّنة. سأحدِّد هدفًا يحقق نتيجة

مرغوبة، ولن أحدِّد هدفًا نتيجته مُبهمة وغير واضحة.

**T – TIME** – يجب أن يكون هناك إطار زمني- أي أن أحدِّد موعد تحقيق الهدف.

SMART مثال

---





# التدرّب على استخدام SMART

- I. اختاروا هدفًا تودّون تحقيقه. يمكن أن يكون هدفًا تعليميًا أو اجتماعيًا أو سلوكيًا.
- II. قوموا بتعريفه بواسطة SMART. احرصوا على تنفيذ كلّ مراحل التعريف.
- III. اكتبوا الصيغة النهائية للهدف.
- IV. استعينوا بصديقة كي تعينوا الهدف الذي عرّفتموه.



# تلخيص

- ماذا شعرتَمان عندما استخدمتَمان SMART؟
- ماذا شعرتَمان قبل تعريف الهدف بواسطة SMART؟ كيف شعرتَمان بعد تعريف الهدف بواسطة SMART؟
- ما الذي أدّى إلى التغيير من وجهة نظرِكمان؟
- هل الأداة ناجعة بالنسبة لِكمان؟
- ما الذي سيساعدكُمان على جَعْلها أداة تستخدمونها خلال الحياة اليوميّة؟

