

# مهارات التفوق الدراسي



إعداد  
أسماء حاتم الشرباني  
جمعية تطوير القدرات الذاتية  
٢٠٠٩



## قَبْلَ أَنْ نَبْدَأَ..

فطر الله الإنسان... على حب العمل والجد والاجتهاد... والسعي نحو الكمال والأفضل...  
النَّجَاح ... التَّقَوُّق... النَّعْمُ... الدَّرَاسَة المثلَى... كُلُّهَا أُمْنِيَات جَمِيلَة... يَطْرِب الطَّالِبُ  
لسماعها... ويتمنى تحقيقها ...  
لكن... كم عدد الحاصلين عليها ؟؟  
وكم عدد الذين ترضيهم تقديراتهم الدَّرَاسِيَّة ؟  
طُلَّابُنَا صادقون في نياتهم وأمنياتهم حول التَّمَيُّز والتَّقَوُّق... لكن تعوزهم الوسيلة...  
هم حريصون على أنفسهم ووقتهم... لكن لا يعرفون كَيْفَ ينظمون أوقاتهم... كَيْفَ  
يذاكرون بطرق فعالة  
فكَيْفَ يحافظ طُلَّابُنَا على مَعْلُومَاتهم من الضياع...  
وَمَا هي خُطُوات الدَّرَاسَة المِثَالِيَّة...؟ وَهَل عاداتهم الدَّرَاسِيَّة صحيحة... أم تحتاج إلى  
تحسينات...  
سَنَسَعَى للإجابة على هَذِهِ الخُوطَر والأَسْئَلَة في هَذَا الكُتَيْب إن شاء الله .

عندما طالعْتُ الكُتَيْبَ والدُّورَات التي نتحدث عن مَهَارَاتِ الدَّرَاسَة وجدت أن  
معظمها يتحدث عن قضايا أشبه بالمثاليات... ركز في دراستك... لا تضيع وَقَّتَكَ...  
لخص المَعْلُومَات جيدا... مستوى الاضائه كذا... ارتِفاع المَكْتَب كذا... كُلُّهَا مفيدة  
بمجمَلها... لكنها غير كافية لعموميتها وخلوها من الجانب التطبيقي...

ثمَّ البقية القليلة من الكُتُب العالمية المترجمة... هي كُتُب ضخمة الحجم مليئة  
بالمَعْلُومَات والتفاصيل والاختبارات والدراسات... ومرجع أساسي لمن يريد الاستزادة  
والتوسع في هذا المجال لكنها... من الصعب تداولها بين أوساط الطُّلاب... لفقَر الأسواق  
الفِلَسْطِينِيَّة بها... ولتكلفتها العالية.. ولعدم معرفتهم بها...

ومن هنا جاءت فكرة الكُتَيْب... كُتَيْبٌ صغير... يسهل تداوله وقراءته... بوقْتٍ  
قليل... ويحوي على خلاصة أبحاث العلماء في مجال تطوير العَقْل وتقوية الذاكرة...  
إضافة إلى احتوائه على تمارين ذهنية تحفز الدماغ وتنشطه وتضفي نوع من المتعة  
والبهجة أثناء الدَّرَاسَة.

يَتَأَلَّف الكُتَيْبُ من فصلين أساسيين...  
الفصل الأول: يحتوي على (مَهَارَاتٍ لا بد منها)، وهي مجمل العادات التي نهيب بالطُّالِبِ  
أن يتبناها ويمارسها في حياته

أما الفصل الثاني فهو باختصار يعلم (كَيْفَ تستخدم عَقْلَكَ) .. كَيْفَ على الطَّالِبِ أَنْ يذاكر؟  
كَيْفَ يراجع ما يحفظه؟ وكَيْفَ يواجه الامْتِحاناتِ ويستعد لها؟ إضافة إلى طَرِيقَةُ  
أصبحت الآنَ عالمية وحتمي على الطُّلابِ معرفتها وهي طَرِيقَةُ الخَرِيطَةِ الذهنية  
المستخدمة في تدوين الملاحظات وَالدَّرَاسَةِ بشكل عام

أدعو الله أن يكون الكتابُ عند حسن ظنك أخي الطالب...

# الفصل الأول

## مَهَارَاتٌ لَا بُدَّ مِنْهَا

### المَهَارَةُ الْأُولَى: كُنْ إيجابياً.

إِنَّ كُلَّ إِنْسَانٍ فِي هَذِهِ الْعَالَمِ هُوَ عِبَارَةٌ عَنِ عَالَمٍ مُتَكَامِلٍ. فِيهِ كُلُّ شَيْءٍ خَاصٌّ وَمُمَيِّزٌ وَمَخْتَلَفٌ عَنِ أَيِّ شَخْصٍ آخَرَ ... كُلُّ إِنْسَانٍ هُوَ عِبَارَةٌ عَنِ تَحْفِهِ فَرِيدَةٍ قِيَمَةٌ وَلَهَا خُصُوصِيَّتُهَا وَلَنْ تَجِدَ لَهَا مِثِيلًا فِي مَكَانٍ آخَرَ ... وَمَعَ ذَلِكَ لَوْ نَظَرْنَا إِلَى إِنْجَازَاتِنَا وَأَعْمَالِنَا وَوَأَقْعِنَا لَوَجَدْنَا أَنَّنَا مُتَشَابِهِينَ إِلَى حَدِّ كَبِيرٍ ... تَرَى عَشْرَاتِ الْآلَافِ مِنَ الْمُهَنْدِسِينَ وَالْأَدْبَاءِ وَالْأَطِبَّاءِ وَالرَّسَامِينَ ... إِنْجَازَاتِهِمْ مُتَشَابِهَةٌ وَالْفُرُوقُ بَيْنَهُمْ لَا تَكَادُ تُذَكَّرُ. وَلَوْ بَحَثْنَا عَنِ الْمُتَمَيِّزِينَ فِي أَيِّ مَجَالٍ لَنْ يَزِيدَ عَدَدُهُمْ عَنِ ٥% ...

مَا الَّذِي يَجْعَلُ شَخْصًا مُمَيِّزًا وَمُنْتِجًا وَقَاعِلًا بِكُلِّ مَا تَحْمِلُ الْكَلِمَةُ مِنْ مَعْنَى وَيَجْعَلُ آخَرَ عَادِيًا ... إِنْجَازَاتِهِ مُتَوَاضِعَةٌ وَإِمْكَانَاتِهِ مُحَدُودَةٌ رَغْمَ اشْتِرَاكِهِمْ فِي ظُرُوفٍ حَيَاتِيَّةٍ مُتَشَابِهَةٍ ..؟ وَالْجَوَابُ وَاضِحٌ ... الْمُتَفَوِّقُونَ يُؤْمِنُونَ بِذَوَاتِهِمْ وَيَتَوَقَّعُونَ مِنْ أَنْفُسِهِمُ النَّجَاحَ وَيَتَصَرَّفُونَ بِنَاءٍ عَلَى ذَلِكَ. التَّزَامُهُمْ بِأَعْمَالِهِمْ نَابِعٌ مِنْ تَقَنُّهِمْ بِقُدْرَتِهِمْ عَلَى الْعَطَاءِ ... الْإِيمَانُ بِالذَّاتِ وَالتَّقَهُ بِالنَفْسِ هِيَ الَّتِي تَفْعَلُ الْأَعْجِيبَ.

وَالْتِ ذَنْبِي ابْتَدَأَ مُحَرَّرًا لِإِحْدَى الْجَرَائِدِ وَمَا هِيَ إِلَّا أَيَّامٌ حَتَّى وَجَدَ نَفْسَهُ مَطْرُودًا مِنَ الْعَمَلِ وَذَلِكَ بِسَبَبِ ضَعْفِ الْأَفْكَارِ الَّتِي يَقْدِمُهَا كَمَا وَصَفَهُ رَئِيسُ التَّحْرِيرِ ... أَفْلسُ خَمْسِ مَرَّاتٍ قَبْلَ بِنَاءِ ذَنْبِي لِأَنْدَثُ ثُمَّ لَمْ يَكُنْ لَهُ مَشْرُوعُهُ الَّذِي دَرَّ عَلَيْهِ مِلْيَارَاتُ الدُولَارَاتِ .

كُنْ إيجابياً فنظرتك الإيجابية إلى نفسك هي التي سوف تدفعك إلى الدِّراسَةِ دَفْعًا ... بِرَمْجِ نَفْسِكَ عَلَى أَنَّكَ ذَكِيٌّ مُبْدِعٌ ذُو ذَاكِرَةٍ قَوِيَّةٍ لَا تُقَهَّرُ ... وَتَتَصَرَّفُ بِنَاءٍ عَلَى هَذِهِ الْقَنَاعَةِ وَسَوْفَ تَلْمَسُ تَغْيِيرَاتٍ كَبِيرَةً فِي حَيَاتِكَ.

معظم الطلاب يقعون في شرك الإيحاءات السلبيّة التي يبثونها بينهم ولا يدركون حجم

خطورتها ...

لا يوجد لدي وقتٌ

ذاكرتي ضعيفة

المناهج الدراسيّة صعبة

ظروفي لا تُساعدني على النّجاح

أشعر بأني غبي!

فمن يشعر بأنّه غبي نهديه دراسةً نقول إنّهُ لو تم تغذية المخ بمعلّومات جديدة بمعدل ١٠ معلّومات في الثانية ولمدة ٦٠ سنة متواصلّة ليل نهار بدون توقف ... فإنّ مقدار ما تم تغذيته في مخ الإنسان من هذه المعلّومات يعادل أقل من نصف المساحة المُخصّصة لتخزين المعلّومات فيه ... ثمّ أنت تقول ... لا أستطيع أنْ انجح ... وذكائي محدود! إنّ تكرار مثل هذه الإيحاءات السلبيّة عدة مرات يجعل العقل الباطن يقتنع بها...

عندما أعلن ماركوني مخترع الراديو أنّهُ اكتشف وسيلة تمكنه من إرسال رسائل عبر الهواء دون أسلاك ... ما هي إلا سويغات حتى جاء أصدقاؤه وحجزوه للفحص في مستشفى الأمراض العقليّة... ثمّ واصل العمل في اكتشافه حتى اقنع البشرية... هل كان بإمكانه الوصول لولا إيمانه بنفسه وقناعته بصحة ما يفعل؟ لذا فالحل يكمن في إيجاد جمل ايجابية بديلة لرفع الهمة وتعزيز تقنك بنفسك ...

أنا مُتَفَوِّقٌ هذا العام بإذنه تعالى

أنا أذاكر بثقة ومهارة

ذاكرتي قوية وتساعدني كثيرا

الدراصة سهلة وممتعة

وحاول أن تقرن المذاكرة بثلاث كلمات ... سهل ... واضح ... بسيط

دراسة الرياضيات سهلة... امتحان الإنجليزي واضح وبسيط...حاول تكرار هذه الجمل في لحظات الهدوء وأوقات ما قبل النوم ... لتعطي معلومة واضحة ومكرره إلى عقلك الباطن توحى بأنك تستحق النجاح والتفوق

وليكن شعارك حديث النبي صلى الله عليه وسلم: " أنا لها"

وانظر إلى الشافعي رحمه الله في هذه الأبيات حين قال

علي ثياب لو تباع جميعها

بفلس لكان الفلس منهن

فيسمن نفس لو تقاس ببعضها

نفوس الورى كانت أجل

وتذكر دائما بأن توقعاتك هي التي تحدّد سلوكك .....



## المهارة الثانية: ابدأ والنهية أمام عينيك...

ليكن هدفك واضحاً منذ البداية... ونحن المسلمون مذ وجِدْنَا وحتى الممات نسعى وراء هدف واحد نبذل في سبيله الغالي والنفيس وهو إرضاء الله عز وجل... ليس فقط في العبادات وإنما في عمارة الأرض وإنمائها ونشر الخير على أرجائها، وهذا ما يدفع المسلم ليكون كما وصفه د. عبد الكريم بكار (رجلا مستقبليا) يسعى في الدنيا بما يرضي المولى ويضع لنفسه أهدافا بعيدة ومعايير تصب في النهاية في الغاية الكبرى... قال الهادي المصطفى صلى الله عليه وسلم: "من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرق عليه شمله، ولم يأتيه من الدنيا إلا ما قدر له" رواه الترمذي .

الناجحون هم الذين يضعون أهدافا واضحة يسعون لتحقيقها وهم الذين يبنون قلاعا في الهواء قبل أن يبنوها على الأرض... يعيشون أحلامهم في أذهانهم قبل أن يروها على الواقع ويكتبونها ويجعلونها مرجعا عند اتخاذ أي قرار هام في حياتهم. لذا سواء كنت طالبا جامعيا أو مازلت في المرحلة الثانوية يجب أن تدرك أن الدراسة وسيلة وليست هدفا بحد ذاتها وإنما عبارة عن مركب يوصلك إلى حيث تريد... هي جواز سفر الثقافة في هذا العصر... مصدر المعرفة... والقاعدة الصلبة لانطلاقك المهنية فيما بعد... فإن أردت أن تصبح طبيبا نفسيا ناجحا مثلا... انظر إلى نفسك في المستقبل وعش يوما وكأنك طبيب معالج وها هم المرضى يأتون لعيادتك وينتظرون ملاقاتك وكلهم أمل بقدرتك بمشيئة الله على مساعدتهم. وزملاؤك الأطباء يحبون استشارتك ويتوقعون منك الكثير... ثم ها أنت تصدر مقالاتك العلمية بأحدث المجالات الطبية تصف آخر ملاحظاتك وتجاربك لسلوك الأفراد... ولربما يدرس طلاب الجامعات في كتبك التي تلهمهم وتعلمهم الأفضل. أليس هذا الحلم كفيلا أن يوظفك كل ليلة قبل الفجر لتراجع دروسك وتحصل على أعلى العلامات؟ أليس دافعا لقيامك بأبحاثك الجامعية على



أتم وجه ؟ أليس سببا لجعل ابتسامتك ترتسم على وجهك وأنت في خضم الامتحانات النهائية ؟  
أنت لن تسيطر على وقتك وحاضرك ما لم تضغط على نفسك بأهداف مستقبلية تعمل من أجلها.

لقد سجل الباحثون إنَّ الإنسانَ بمجرد حصوله على هدف واضح تتحرك دافعيته وتزيد حماسه وتتولد لديه الكثير من الأفكار التي تخدمه. كما حدث في جامعة (بيل) في الولايات المتحدة عندما سئل مجموعة من الطلاب عن أهدافهم المستقبلية المكتوبة. وكانت نسبة الطلاب الذين يملكون أهدافا مكتوبة واضحة ٣%... ثم أعيدت التجربة بعد عشرين سنة على ذات المجموعة فتبين أن ٣% الذين حددوا أهدافهم قد حققوا إنجازات في حياتهم العملية تفوق الذي حققه الـ ٩٧%.

يقول الهادي المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام: "الناس كالإبل المائة لا تكاد تجد فيهم راحلة" بمعنى أن الشخصيات الفاعلة والمؤثرة في المجتمع لا تتعدى نسبتها الـ ١%

كيف أصبح بيل غيتس أغنى رجل في العالم ؟ بسبب ذكائه الخارق؟ لا ، وإنما لأنه كان يبدأ يومه من الساعة الرابعة فجرا ويعمل لمدة ١٦ ساعة يوميا. وما الذي دفعه للعمل الجاد؟  
أحلامه..!

والسؤال الآن كيف أضع هدفا مستقبليا ؟ ما الذي يُساعدني لمعرفة ماذا أريد؟

الجواب... حتى تبدأ بوضع أساس للتخيل المستقبلي عليك أن تمسك بورقة وقلم وتفكر في هذا السؤال العميق... ماذا أريد أن أفعل في حياتي؟ ماذا أريد أن أكون؟ أطلق العنان لخيالك واكتب أهدافك وتذكر بأنها يجب أن تكون واضحة واقعية يمكن قياسها بنتائج محددة وتحدد وقتا لإنجازها... متى تريد أن تصبح رئيس أكبر شركة لصناعة الأطراف الصناعية في الشرق الأوسط؟ بعد ٢٠ سنة؟ متى سوف تصبحين مديرة أكبر مدرسة نموذجية في فلسطين.  
بعد ١٥ سنة؟ متى سوف يسجل أول دواء قمت بتحضيره في مصنع أدويةك الجديد؟

يقول أحد المفكرين: (كي نحقق انجازات عظيمة ... علينا ألا نعمل فقط بل أن نحلّم أيضا ولا نخطط فقط بل أن نؤمن أيضا) .

فانظر إلى نور الدين زنكي رحمه الله واسكنه فسيح جنانه الذي كَانَ يحلم بفتح القدس والصلاة بالمسجد الأقصى. وأمر ببناء منبر عظيم - قبل فتح القدس بسنوات - حتى ينقله إلى المسجد الأقصى بعد النصر... وأنفذ وصيته بعد وفاته تلميذه صلاح الدين الأيوبي رضي الله عنه وأرضاه ... فنقل المنبر من دمشق إلى القدس وظل المنبر في المسجد الأقصى حتى عام ١٩٦٩ عندما احرقه اليهود على يد مايكل رومان في حادثة حريق المسجد الشهير... ومازالت آثاره في المتحف .



## المهارة الثالثة: قَدِّمِ الأهمَّ على المهمِّ

### ✓ ضع لنفسك خطة أسبوعية وجدول أعمال يومي

نَظِّمُ وَقْتَكُ ... حَدِّدْ أَوْلَوِيَّاتِكُ ... ضعْ لنفسك أهدافا أسبوعية وحاول تنفيذها من خلال جدول أعمال يومي ... لا تدع الأمور غير الهامة تأخذ من وَقْتِكُ الكثير. وسنضع بين يديك النسب الطبيعية لتوزيع الوقت ما بين الدِّراسَةِ والأمور الحياتية الأخرى في الأيام العادية وأيام الاختبارات الدورية وأيام الاختبارات النَّهائِيَّةِ وهي كالتالي:

النسبة للمجال	الأيام العادية	الاختبارات الدورية	الاختبارات النَّهائِيَّةِ
نسبة الوقتِ الدراسي	25%	40%	50%
نسبة الأعمال الشخصية	25%	20%	15%
نسبة النوم (6 ساعاتٍ يوميا)	25%	25%	25%
نسبة الأعمال الأسرية والاجتماعية	25%	15%	10%
المجموع الكلي	100%	100%	100%

التخطيط الأسبوعي يسمح لك برؤية أَوْلَوِيَّاتِكُ بِطَرِيقَةٍ جيدة . ويواكب مستجدات حياتك الدِّراسِيَّةِ كونك طالبًا وتتعرض لضغوطات دراسية في أوقاتٍ مُعَيَّنَةٍ ... ثمَّ قم بتقسيم خطتك الأسبوعية على أيام الأسبوع.

## ✓ اختار قراراتك ومواقفك حسب أولوياتك

استعن بمصفوفة الأولويات لكي تُساعدك على اختيار الأهم من الأمور دائما في حياتك وفكر جيدا... أين مربعك؟ مصفوفة الأولويات هي عبارة عن طريقة تستطيع من خلالها قياس أعمالك اليومية هل هي غالبا في مربع الهام والعاجل؟ أم الهام وغير العاجل؟ بمعنى آخر هل أنت من الطلاب الذين يذكرون في أسبوع الامتحانات فقط... أم أنك من الطلاب الذين يخططون بشكل أسبوعي بحيث أن الأمور الهامة تعالج قبل أن تصبح عاجلة؟

وفيما يلي تفصيل المربعات...

غير عاجل	عاجل	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ الاستعداد للمستقبل</li> <li>✓ تخطيط وتطوير</li> <li>✓ دراسة دورية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ مشكلات</li> <li>✓ أبحاث لها وقت محدد</li> <li>✓ الامتحانات</li> </ul>	هام
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ إضاعة الوقت</li> <li>✓ حضور التلفاز</li> <li>✓ أنشطة غير مفيدة</li> <li>✓ مكالمات تلفونية طويلة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ مقاطعات</li> <li>✓ مكالمات تلفونية</li> <li>✓ بريد وتقارير</li> <li>✓ لقاءات وزيارات</li> </ul>	غير هام

اعلم أن الناجحين والمُتفوقين معظم وقتهم في المربع الثاني وليس الأول

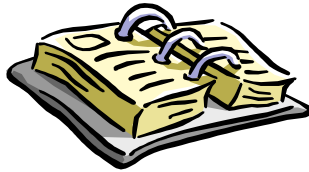
يَجِبُ أَنْ تَظَلَّ فِي المَرَبَعِ الثَّانِي وتَذكُر أَهْدَافَكَ البَعِيدَةَ... ولا تَهْمَلِ واجِبَاتِكَ اليَوْمِيَّةَ والأَعْمَالِ القَرِيبِيَّةَ عَلى حَسَابِ الانجَازَاتِ البَعِيدَةَ ولا تَفْعَلِ العَكْسَ أَيضاً .

مربع القيادة	مربع الإدارة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أمور هامة غير طارئة</li> <li>• المَتَوَقِّفُونَ يَعِيشُونَ فِي هَذَا المَرَبَعِ</li> <li>• مربع الإِعداد لا يُسَكَّلُ ضَغْطاً عَلَيْكَ</li> <li>• القيام بِالدِّرَاسَةِ بِشَكْلِ مُنَوَازِنٍ</li> <li>• لا يَتَحَكَّمُ فِيْنَا نَحْنُ نَتَحَكَّمُ فِيهِ</li> <li>• تَخْطِيطُ أُسْبُوعِي مُنظَمٍ</li> <li>• عَدَمُ إِنْفَاقِ الوَقْتِ فِي هَذَا المَرَبَعِ يُوَدِي إِلَى اتسَاعِ مَسَاحَةِ المَرَبَعِ الأَوَّلِ تَلْقَائِيَا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أمور عاجلة وهامة في الوَقْتِ نَفْسِهِ</li> <li>• مربع إِدْمَانِ الطَوَارِئِ</li> <li>• تَأْجِيلُ الوَاجِبَاتِ الدِّرَاسِيَّةِ</li> <li>• يُسَكَّلُ ضَغْطاً فتراتِ الإِمْتِحَانَاتِ</li> <li>• يَتَحَكَّمُ فِيْنَا أَكْثَرَ مِمَّا نَتَحَكَّمُ فِيهِ</li> <li>• تَخْطِيطُ يَوْمِي دُونَ وَجُودِ خُطَّةِ أُسْبُوعِيَّةِ</li> <li>• يُعْطَى انطِبَاعاً بِالانشغالِ الدائمِ ○ (شعور كاذب بالانشغال)</li> </ul>
مربع الضياع	مربع الخداع
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أنشِطَةٌ لَيْسَتْ مَهْمَةً أَوْ مَلْحَةً</li> <li>• هُرُوبٌ مِنَ الشَّعُورِ بِالخَوْفِ مِنَ الأُمُورِ المُسْتَعْجَلَةِ</li> <li>• يُسَاعِدُ فِي التَّأْكُلِ الدَّاخِلِيِّ</li> <li>• يَشْعُرُكَ بِالرَّاحَةِ فِي البَدَايَةِ فَقَطْ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أمور غير هامة وعاجلة</li> <li>• إِدْمَانُ نَغْمَةِ الطَوَارِئِ وشعور كاذب الأهمية</li> <li>• نَتْفَقُ الكَثِيرَ فِي هَذَا المَرَبَعِ لِمَصْلَحَةِ الأَخْرَيْنِ وَلَيْسَ لِمَصْلَحَتِنَا</li> </ul>

الآن... ماذا تريد أن تضع أنت في كل مربع من المربعات الآتية؟

قَدَّرْ كَمْ مِنَ الْوَقْتِ تَنْفَقُهُ فِي كُلِّ مَرْبَعٍ... سَجِّلْ لِمُدَّةِ ٣ أَيَّامٍ كُلَّ سَاعَةٍ مَا قَمْتَ بِهِ فِي الْمَرْبَعِ  
الَّذِي يَنْاسِبُهُ... رَاجِعْ مَا سَجَلْتَ ... عَدِّلْ سُلُوكَكَ وَمَخَطَّطَاتِكَ لِئِنَّا الْمَرْبَعِ الثَّانِي مِنْ وَقْتِكَ  
النَّصِيبَ الْأَكْبَرَ...

مربع القيادة	مربع الإدارة
مربع الضياع	مربع الخداع



دخل المُدْرَبُ قَاعَةَ التَّنْذِيرِ ، ووضع الجرة في وسط القاعة، وقال للحضور: سنتدرب الآن على وضع خطة أسبوعية للعمل فهذه الجرة تمثل أسبوعاً كاملاً... وسنحاول ملأها بطريقة منطقية وعملية... أخرج المُدْرَبُ كيساً كبيراً مليئاً بالقطع الصخرية المتباينة الأحجام والأشكال... وأخذ يلقي بالقطع داخل الجرة حتى بدأت تتساقط على الأجناب حول المُدْرَبُ زحزحة الصخور في الداخل فهز الجرة بشدة ، لكنه لم يستطع إدخال المزيد... وهنا سأل الحضور: هل امتلأت الجرة؟ فأجابوا بصوت واحد: نعم. هز المُدْرَبُ رأسه نافياً: ليس بعد. ثم أخرج كيساً متوسطاً مليئاً بالحصى وبدأ يلقي بقطع الحصى الصغيرة داخل الجرة فتستقر في الفراغات بين قطع الصخور الكبيرة. وعندما فاضت الجرة بالحصى. سأل: هل امتلأت الجرة؟ فرد الحضور بصوت واحد: نعم. ابتسم المُدْرَبُ وأخرج كيساً صغيراً مليئاً بالرمل الناعم. وبدأ يسكب الرمل في الجرة فتسللت حبات الرمل الناعمة بين الحصى وقطع الصخور لتملأ كل الفراغات المتبقية وعندما فاضت الجرة بالرمل. سأل المُدْرَبُ الحضور: هل امتلأت الجرة بالرمل؟ فرد الجميع: نعم! ابتسم المُدْرَبُ مرة أخرى: وقال: الصخور الكبيرة هي الأولويات، وقطع الحصى المتوسطة هي الأعمال الملحة وحبات الرمل هي الأعمال الصغيرة التي تهمل الآخريين.

- ترتيب أولويات الحياة... أهم من إدارة الوقت
- الأمور الأهم (الأكبر) في حياتنا أولاً...
- هناك دائماً فراغ ما في حياتنا ولو حاولنا الاستفادة منه لفعنا
- إن ترتيب الأكبر ثم الأوسط ثم الأصغر من الأمور سيتيح لنا التوازن المطلوب

## المهارة الرابعة: برمج عقلك على النجاح

هل حدث أن نسيت اسم شخص وأثناء انشغالك بعمل آخر تذكرت اسمه وكأنّ أحدا أخبرك به؟ هل واجهت معادلة رياضية صعبة فتركتها وبعد ساعاتٍ وربما أيام طراً عليك حلها فجأة؟ هل حدث لك في أيام الامتحانات النهائية أن اعتمدت على المنبه لإيقاظك باكراً للمذاكرة واستيقظت قبل رنة المنبه بلحظات؟ ما الذي حصل؟ ذاك هو العقل الباطن أو اللاشعور.

هو الذي أعلمك باسم الشخص وأيقظك من نومك وساعدك في حل المعادلة... هو العقل الذي يقود أحاسيسنا ورؤانا وافتراضاتنا... وهو المكتبة التي تحتوي كل التجارب والخبرات التي حصلنا عليها منذ خلقنا وحتى هذه الساعة... أما العقل الواعي فهو العقل الذي يتحكم ظاهرياً بتصرفاتنا لكن... وفق القناعات والرؤى الموجودة أصلاً في العقل الباطن.

إذن إن أردت النجاح والتميز يجب أن لا تعمل فقط على مستوى العقل الواعي وإنما يجب أن تخصص جزءاً من وقتك لإقناع عقلك الباطن فيما تود أن تكون عليه... العقل الباطن مخزون من الطاقة المحايدة التي يمكن أن تغير حياتك نحو الأفضل إن أنت أحسنت استغلالها لذا خذ التمرين التالي بجدية وطبقه في حياتك



لنفترض أنك طالب جامعي في السنة الثانية معدلك التراكمي لم يكن بالمستوى الذي كنت تتوقعه وترى أنك تستحق الحصول على أكثر من ذلك... وترغب في دخول دائرة المتفوقين ماذا تفعل؟ أنت حتما سوف تذاكر بطريقةٍ جديّة ولربما مختلفة ومطورة بعض الشيء... لكن يلزمك أيضا أن تتقمص دور المتفوقين ببراعة... أن تعيش الحالة في ذهنك...

اجلس في مكان هادئ في حالة استرخاء... قبل نومك أو أثناء استرخائك... وأحضر في ذهنك صورة طالبٍ متفوقٍ ناجح من عدة نواح... وأنت تحب أن تكون مثله... ناجح في دراسته... في علاقاته الاجتماعية وفي حياته بشكل عام... قد يكون طالبا حقيقيا موجودا حولك... وإن لم تجد فابتدعه أنت... راقبه في مشهد سينمائي كيف يتصرف أثناء المحاضرة... كيف يجلس وهو يقدم امحاضاته... انظر إلى لمحة الوثائق في عينيه... ابتسامته المتزنة... تحصيله العالي... ثقافته الملفتة... مشاركاته... وعلاقاته القوية مع زملائه

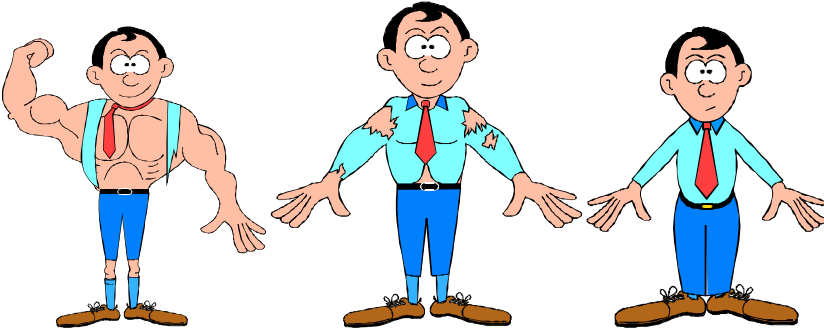
راقب مشهدا كاملا حتى تصل إلى الحالة المثلى التي تريدها... الآن ضع نفسك مكانه في هذا الفيلم... أنت جزء حي من المشهد... أنت الطالب المتفوق... وها أنت تجيب على سؤال صعب أمام الطلبة في المحاضرة... راقب نظرات الاحترام والمحبة التي يرسلها الأستاذ إليك...

وها أنت تجيب على سؤال زميلك الذي التجأ إليك لمساعدته... عش مشاعر المتفوق وإحساسه بالثقة وقدرته على الفهم...

كرر هذا المشهد في ذهنك وعدل عليه حتى تصل إلى الصورة المطلوبة... وعندما تصل مشاعر السعادة والرضا إلى ذروتها. اضغط بقبضة يدك بقوة وقل أنا متفوق بإذن الله...

حاول تكرار هذا التمرين أول أسبوع يومياً... ثم كلما سنحت لك الفرصة. وبعد أن يترسخ في ذهنك سوف تلاحظ أنه بمجرد ضغطك على يدك بقوة وقولك أنا مُفَوِّقٌ سوف تحصل على شعور قوي بالطاقة والايجابية... وسوف تبدأ تتراقص في مخيلتك مشاهد لنفسك وأنت تعيش ذروة النَّجَاح. ثق بهذا التمرين ومارسه بدقة...

يجدر بنا التنكير بأنَّ كُلَّ هَذِهِ المَهَارَاتِ لِنَ نتعدى كونها مجرد كَلِمَاتٍ إِنْ لم تحولها أَنْتَ إلى أفعال... المسألة تحتاج إلى إرادة قوية ورغبة في التغيير.



تستحضر حالة ذهنية ايجابية      تعدلها وتخرجها بطريقتك      اربط الصورة بقبضة اليد

## الخلاصة:

اعلم وفقك الله أخي الطالب إنَّ الطَّرِيقَ نحو النَّجَاحِ الدراسي ليس بالصعوبة التي تتخيلها...  
وإنما هما العلم والعمل... وهذا الكُتَيْبُ بمثابة مذكر لك... لذا :

- كن إيجابيا
- ابدأ والنهية أمام عينيك
- قدم الأهم على المهم
- برمج عقلك على النَّجَاحِ

وفي الفصل القادم سوف نجيب على سؤال لطالما حيرك وحيرنا وهو ... كَيْفَ؟

كَيْفَ أذاكر؟

كَيْفَ أراجع ما حفظت؟

كَيْفَ أدون ملاحظاتي؟

وكَيْفَ أتجاوز الامتحاناتِ بِنَجَاحٍ؟؟

باختصار... كَيْفَ استخدم عقلِي؟؟؟

# الفصل الثاني

## كَيْفَ تَسْتَخْدِمُ عَقْلَكَ ؟؟



يقول العالم توني بوزان وهو من أشهر الباحثين في مجال العقل والذاكرة واستخدام الخرائط الذهنية ... "أثناء العام الثاني من دراستي الجامعية جبت أنحاء المكتبة بحثاً عن موضوع بعينه ثم سألت أمانة المكتبة عن المكان الذي يمكن أن أجد فيه كتاباً عن العقل وكيفية استخدامه... فدلنتي مباشرة إلى القسم الطبي من المكتبة! وعندما شرحت لها أنني لا أريد أن أتعرف على تشريح عقلي ، وإنما أريد أن أتعرف على كيفية استخدامه أجابتي في أدب بأنه لا يوجد كتب كهذه... فما كان مني إلا أن غادرت المكتبة في تعجب!"

قد تجد مع كل أداة تشتريها دليل إرشاد لكيفية استخدامها أما أن تجد كُنيّات تتحدث عن عقلك وكيفية استخدامه واستغلال قدراته اللامحدودة فلن تجد الكثير. والموجود للأسف ليس في متناول أيدي طلابنا الكرام ...

ونعدك أننا في هذا الفصل نقدم لك صفة ما قاله الباحثون والعلماء العالميون في مهارات الدراسة الفعالة بطريقة علمية موجزة وشاملة. ونحن على ثقة إن شاء الله أنك بقراءتها وجديتك في التعاطي مع أمثلتها سوف تتخلص من الصورة المشوهة التي تنتظر

بها إلى الكتابِ الدراسي والشعور المزعج الذي يرافق رؤيتك له. فمعظم الطلاب يعتبرون المذاكرةَ عبءَ ثقيلٍ مجبرون على تجاوزه لكننا بدون أي إحساس بالمتعة أو السعادة أثناء الدِّراسةِ إضافةً إلى أنَّ العديد منهم يواجه صعوبةً حقيقيةً في حجم المَعْلُومَاتِ التي يتلقاها... وعقولهم بدأت تنثن تحت وطأة عمليات التفكير والتحليل والحفظ والأعمال الكِتَابِيَّةِ... ومعظم الذين يطالبون بدِّراسةٍ مواد أكاديمية كثيرة يشعرون ليس فقط بنقلص النتائج التي يحققونها وإنما بانعدام الفائدة... وكلَّمًا دونوا المزيد من الملاحظات والمذكرات قلت القدرة على الاستيعاب... وعندما يقترب موعد الامتحان مع ما يُشكِّله من تهديد يصاب الطلابُ باختلال بقدرة عقْلهم على العمل في مثل هذه الأجواء المشحونة وتبدأ معركة الإجابة وصعوبتها رغم استيعابهم الكامل للمادَّة التي يمتحنون بها... والكَم القليل من الإجابة التي يقدمونها لا تمثل شيئاً من قدرات عقولهم العملاقة والتي لم يصلوا إليها حتى تلك اللحظة.

وتبدأ الأحكام القاسية التي يطلقها الطلابُ على ذواتهم... بأنهم غير أذكياء وذاكرتهم ضعيفة كما أسلفنا... هذه المواقف والصعوبات التي لا ترضي أحداً سببها النمط التقليدي في الاستذكار... نرهق الطالبَ بجبال من المَعْلُومَاتِ ونطالبُه بحفظها... وهذه الطَّرِيقَةُ لن تجدي نفعاً إن لم نجد مفتاحاً آخر ندخل به إلى عقله ووسائل جديدة نستطيع فيها ربط المَعْلُومَاتِ وتقوية ذاكرته. وإنما بتغيير الكون في يومٍ و ليلة... وإنما... رسالتنا إليك أخي الطالبِ. ذاكرتك. تعمل على رفع مستوى ذاكرتك... يجب أن تتعلَّم أفضل طُرُقٍ للدِّراسةِ وأفضل طُرُقٍ لتدوين المَعْلُومَاتِ... وكَيْفِيَّةٍ تثبتها... أي أنَّك يجب أن تضع ذاتك محور التَّركِيز وليس المادَّة العلمية... وعندما تركز على نفسك وتبحث في طُرُقٍ لزيادة وعيها ومسؤوليتها... سوف تزول نصف المُشكَلَةِ. ويصبح بوسعك أن تتكَيَّفَ مع المواد على اختلافها دون مُسَاعَدَةٍ من أحد... وتتحول عمليَّة الدِّراسةِ من عبءٍ ثقيلٍ ومملٍ إلى جلسةٍ ممتعةٍ ومبدعةٍ.

## أولاً: كَيْفَ تُذَاكِرُ؟؟

تتكون طَرِيقَةُ المَذَاكِرَةِ المِثَالِيَّةِ من مرحلتين :

### المرحلة الأولى: الإعداد...

وتحتوي على الخُطُواتِ التالية:

- الاستِعْرَاض
- الوَقْتُ المَخْصَصُ لِلدِّرَاسَةِ وَكَمِّيَّةِ المَادَّةِ
- تدوين الملاحظات
- أسئلة وأهداف

### المرحلة الثانية: التطبيق

وتشمل الخُطُواتِ التالية:

- نظرة عامة
- معاينة سابقة
- نظرة فاحصة
- مُرَاجَعَة



## الاستعراض :

هي عمليّة تصفح للكتابِ الدراسي أو المادّة التي تنوي دراستها لكن بطريقةٍ عامة جدا كما لو أنك تتصفح مجلة أو جريدة. إن أردت أن تقرأ الصحيفة يوم الجمعة فلن تقرأها من الكلمة الأولى وحتى الأخيرة وإلا لن تفعل شيئا آخر طوال اليوم! عمليّة الاستعراض السريع تهدف لمعرفة الفكرة الرئيسية من الكتاب ترتيبه، مستوى صعوبته، كم الصور التي يحتويها... هي خطوةٌ بهدف المتعة وليس الدّراسة لكنها خطوةٌ لا بد منها كمقدمة لجلسة دراسةٍ ساخنة ... وبهذه الخطوة تهيئ عقلك لتقبل المعلومات الجديدة

تحديد الوقت المخصّص للدراسة وكميّة المادّة المطلوبة

تحديد الوقت والكميّة قضية مهمة وتجعلك ترى خط النهاية واضح أمامك... سوف أنجز الفصل الأول من مساق مبادئ المحاسبة خلال ساعتين... سوف أدرس مساق اللغة العربية كاملة في 3 ساعات... وبمجرد تحديدك لساعات الدّراسة وكميّة المادّة سوف تشعر بالراحة

تخيل لو أنك تستمع لمحاضرة صعبة وقد بدأ المحاضر الجلسة بتوضيح عدد ساعات المحاضرة ومحاورها الرئيسية ووقت الاستراحة بين الجلسات... ألن يدفعك ذلك للاطمئنان... لأنك لم تعد تخاف من المجهول وأصبحت الأمور أمامك واضحة.

فائدة أخرى لتحديد الوقت والكميّة تكمن في توزيع الجهد على الوقت المحدد ومنحك إحساسا بالجدية في إتمام واجباتك الدّراسيّة واستثمار وقتك وعدم تبديده... فالطالب الذي ينوي



دِرَاسَةً مَادَّةٍ مُعَيَّنَةٍ دُونَ تَحْدِيدِ عِدَدِ الصَّفَحَاتِ أَوْ الْوَقْتِ تَبْقَى الْأُمُورُ أَمَامَهُ مَفْتُوحَةً لَنْ يَأْخُذَ كُلَّ دَقِيقَةٍ مِنْ وَقْتِهِ بِاهْتِمَامٍ وَسَيَنْقُضِي النَّهَارَ وَلَمْ يَتَجَاوِزْ بَعْدَ الصَّفْحَةِ الرَّابِعَةِ أَوْ الْخَامِسَةِ.

وهذا يدفعنا للتطرق لزاوية أخرى مهمة...

### الدَّرَاسَةُ يَجِبُ أَنْ يَتَخَلَّلَهَا أَوْقَاتُ اسْتِرَاحَةٍ...

كُلُّ ٥ دَقِيقَةٍ لِلدَّرَاسَةِ يَلْزِمُكَ بَعْدَهَا ٥ دَقَائِقَ اسْتِرَاحَةٍ... لَا تَطْلُ الْجُلُوسَ أَمَامَ الْكِتَابِ أَكْثَرَ مِنْ هَذَا الْوَقْتِ دُونَ اسْتِرَاحَةٍ فَالاسْتِرَاحَةُ تَنْشِطُ عَقْلَكَ وَتَعْطِيهِ فُرْصَةً لِرِبْطِ الْمَعْلُومَاتِ وَتَخْزِينِهَا... نَمُودِجِ الطَّالِبِ الَّذِي يَنْكَبُ عَلَى الدَّرَاسَةِ ٥ سَاعَاتٍ مُتَوَاصِلَةً لَمْ يَعِدْ مَوْجُودًا... فَهَنَّاكَ فَرْقَ كَبِيرٍ بَيْنَ عَمَلِيَّةِ الْفَهْمِ وَعَمَلِيَّةِ الْحِفْظِ... أَيْحَانًا أَنْتَ تَفْهَمُ جَيِّدًا مَاذَا تَدْرُسُ لَكِنْ إِذَا لَمْ تَعْطِ عَقْلَكَ الْفُرْصَةَ لِلرَّاحَةِ فَلَنْ تَسْتَطِيعَ تَذْكَرَ وَاسْتِعَادَةَ مَا كُنْتَ تَدْرُسُهُ فِي الْوَقْتِ الَّذِي تَرِيدُهُ... إِذِنْ الرَّاحَةُ جُزْءٌ مِنْ وَقْتِ الدَّرَاسَةِ.

#### تدوين الملاحظات المعرفية

بَعْدَ أَنْ حَدَدْتَ مِقْدَارَ الْمَادَّةِ الَّتِي تَرُغِبُ فِي اسْتِذْكَارِهَا وَأَخَذْتَ فِكْرَةً سَرِيعَةً عَنِ الْمَادَّةِ فِي اسْتِعْرَاضِ الْكِتَابِ عَلَيْكَ أَنْ تَبْدَأَ بِتَدْوِينِ كُلِّ مَا تَعْرِفُهُ عَنِ الْمَوْضُوعِ فِي أَسْرَعِ وَقْتٍ مُمْكِنٍ... حَاوِلْ اسْتِعَادَةَ الْأَفْكَارِ الرَّئِيسِيَّةِ الَّتِي تَصَفَحْتَهَا قَبْلَ قَلِيلٍ وَسَجِّلْهَا عَلَى وَرْقَةٍ مَنفُصَلَةٍ عَلَى شَكْلِ كَلِمَاتٍ دَلَالِيَّةٍ رَّئِيسِيَّةٍ أَوْ عَلَى شَكْلِ خَارِطَةِ ذَهْنِيَّةٍ (سَوْفَ نَفْرِدُ لَهَا فِصْلًا كَامِلًا لِشَرْحِهَا) الْمَهْمُ أَنْ تَنْجِزَ هَذَا التَّمْرِينَ فِي خَمْسِ دَقَائِقَ فَقَطْ. وَالْهَدَفُ مِنَ التَّمْرِينِ تَحْسِينِ دَرَجَةِ التَّرْكِيزِ وَتَرْتِيبِ أَفْكَارِكَ وَسَرْدِ النِّقَاطِ الْهَامَةِ وَهَذَا مَا سَوْفَ يَدْفَعُ نِظَامَ التَّخْزِينِ وَالْحِفْظِ فِي الْعَقْلِ لِلِاسْتِعَادَةِ وَالتَّهْيُؤِ...

## الخطوة التالية بعد تمرين الخمس دقائق هي...

### توجيه الأسئلة وتحديد الأهداف

بعد أن رصدت مدى إلمامك الحالي بالمادة اذكر الهدف من دراستها ... في أي شيء تريد هذا الكتاب اذكر الهدف من المادة وتضمنها بتحديد الأسئلة التي احتجت للإجابة عليها أثناء الدراسة ... ثم أضف على ورقة ملاحظتك (الأفضل على خريطتك الذهنية) الأسئلة التي تعبر عن المادة ... بلون مختلف في وقت أيضا اقل من خمس دقائق. (أسئلة بكلمات قليلة ولوان ملفتة) ... وفيما بعد يمكن إضافة المزيد من الأسئلة أثناء الدراسة التفصيلية...

الأسئلة والأهداف تجعل الطالب يضع المادة في إطار موضوعي ويدرك عمومياتها.

في تجربة أجريت على مجموعتين من الطلاب متساويين في العمر والقدرات والمستوى التعليمي ... أعطيت المجموعتان كتابا ووقتا لدراسته ... طلب من المجموعة الأولى دراسته على أساس أنه سيقدم لها امتحانا شاملا بكل أبواب الكتاب ... وطلب من الثانية دراسة الكتاب مع العلم أنها سوف تسأل في موضوع أو موضوعين من المواضيع الرئيسية فقط ... ثم تم تقديم نفس الامتحان الشامل للمجموعتين ... النتيجة أثبتت أن المجموعة الثانية استطاعت الإجابة على الأسئلة كلها حتى التي لم تكن مطالبة بدراستها ... لأنها اعتمدت موضوعا أو موضوعين لدراستهم بطريقة محورية جعلتها قادرة على بناء بقية الأسئلة على هذه المواضيع

### ١. الاستعراض العام

نعني بالاستعراض العام عمليّة مسح وتصفح للمادّة كاملة بشكل سريع وعام دون الدخول في التفاصيل الدقيقة... وكما أسلفنا فإنّ معظم الناس يقدمون على قراءة الكتاب من الجلدة إلى الجلدة... ويشعرون بالذنب إن لم يقرأوه صفحة صفحة وهذه الطريقتان ليست سليمة. وهناك من يعتبرون بأنّ طريقة التصفح في القراءة طريقة دون المستوى ونؤكد لهم بأنها ليست كذلك... بل هي مهارة قوية يجب التدرّب عليها وإتقانها في الإعداد للدراسة الجيدة.

إذن ابدأ باستعراض المادّة عناوينها الرئيسية... احصل على فكرة معقولة منها... اقرأ الجداول، الملخصات، العناوين الفرعية، الكلمات المطبوعة بخط كبير، الملاحظات الهامشية، الإحصاءات... ثمّ حاول أن تعدل ورقة ملاحظتك (الخريطة الذهنية) بناء على ما قرأت انتقي بعض الأجزاء من الكتاب وقرأها جيدا

استخدم أثناء دراستك دليلا بصريا قلم حبر، قلم ملون وسجل ملاحظتك على الكتاب، إشارات، رموز، أي شيء...

لماذا يجب أن نستعرض المادّة أولا؟؟

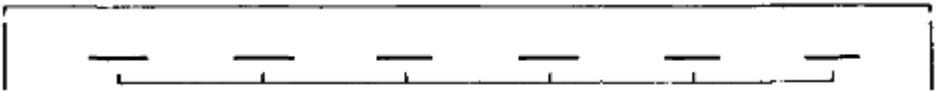
تخيل أنّ احد أصدقائك أهدى إليك علبة بازل (صور مقطعة) وقال لك إنها أصعب وأجمل قطعة بازل قد تحصل عليها في حياتك وقد عازمت أنّك سوف تقوم بتركيبها عند عودتك للمنزل، ما هو أول شيء سوف تقوم بعمله؟؟؟ قطعاً سوف تجلس في جو هادئ تقرأ ورقة الإرشادات

أو التعليمات المطبوعة على العلبة، تخصص منضدة فارغة لعمل اللوحة عليها، تقدر حجمها، عدد القطع، ثم تبدأ بفرز القطع ذات الألوان المتشابهة معا، وسوف تبدأ أول ما تبدأ بالتركيب بأن تضع القطع للزوايا والحواف أول شي حتى تدرك حجم الصورة وبعدها الحقيقي.

وهذا ما نفعله في أول خطوة للدراسة الجادة ننظر إليها نظرة بعيدة عامة، ونضعها في إطار معروف لنذكر حجمها الحقيقي !

ذكر في احد الكتب عن طالب من جامعة اوكسفورد عليه أن يقدم امتحان قبول في مادة علم النفس والمقرر المطلوب لدراسته ضخم جدا، ومليء بالمعلومات، وبدأ الطالب بالاعتكاف على دراسة الكتاب صفحة صفحة لمدة تزيد عن ٤ شهور، وعندما وصل إلى الصفحة ٤٥٠ أدرك أنه لا يستطيع أكثر من ذلك وإن عقله لم يعد يستوعب المزيد من المعلومات رغم إنه كان اقترب من النهاية . وإنه ما عاد يفهم أي كلمة في الفصل الأخير. الجدير بالذكر ... إن الفصل الأخير الذي لم يستطع استيعابه كان عبارة عن مختصر موجز لكل مادة الكتاب. ولو أنه منذ البداية نظر إلى المادة ككل وتصفحها لأدرك هذه المعلومة ولما احتاج إلى قراءة الكتاب بتفاصيله القاتلة كما فعل ولوفر على نفسه ما يقارب ٧٠ ساعة أمضاها في الدراسة و ٢٠ ساعة أخرى في تدوين الملاحظات ومئات أخرى في القلق والأرق.

مقدار ما يجب استذكاره



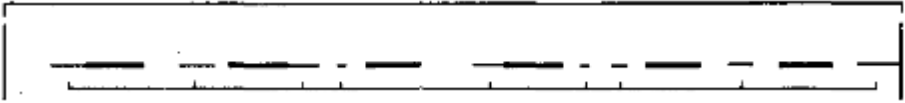
الأقسام التي يجب تغطيتها بعد النظرة العامة

## ٢. المعاينة ( القِرَاءَة عن قرب )

حاول الآنَ تغطيةَ كُلِّ ما لم يتم تغطيته في الاستِعْرَاضِ حاول النظر في معظم فقرات الكتابِ لكن أمعن النظر في بداية الفقرات ونهايتها لأنَّهُ في معظم الأحيان تكمن الفكرة والمعلومة المهمة في أول جملة في الفقرة وأحياناً في نهايتها

حاول التَّرْكِيزَ على الملخصات الموجودة في نهاية كُلِّ فصل. وقد تغنيك عن قِرَاءَةِ كُلِّ تفاصيل الكتابِ. وتأكّد من إضافة ما تود إضافته إلى ورقة ملاحظاتك أو خريطةك الذهنية ثُمَّ حاول انتقاء الفقرات المهمة في الكتابِ والفقرات التي من الممكن الاستغناء عنها.

مقدار المادّة التي يجب استنكارها



الأقسام التي يجب تغطيتها أثناء المعاينة وبعد الاستِعْرَاضِ العام

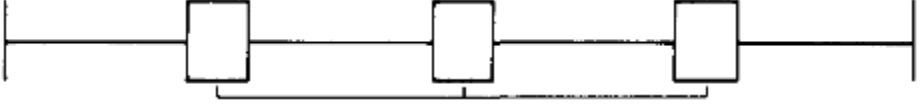
## ٣. النظرة الفاحصة

هي خُطوةٌ لإلقاء الضوء على الموضوعات غير الواضحة حتى الآنَ )

ملء الفراغات)

وهي ليست بالضرورة المرحلة الأساسية في الدَّرَاسَةِ ففي غالب الأحيان يتم تغطية معظم المادّة الدَّرَاسِيَّة قبل الوصول إلى هذه المرحلة.

بعد الانتهاء من تغطية معظم المادّة ندرك إنّه ما زال هناك بعض النقاط الصعبة والتي نفضل أن نتركها ولا تبذل جهدك في لِدِرَاسَتِهَا الآن، لأنّ التّركيزَ عليها الآن لن يُشكّلَ إلا مضيعةً لِلوَقْتِ أما تركها فيعطي فرصة للعقل الباطن للتفكير فيها ومحاولة فهمها.



المناطق ذات الصعوبة الخاصة حيث تكون المَعْلُومَات غير واضحة بعد

أثبتت الدِّرَاسَاتُ إنَّ معظم الطلبة عندما يستعصي عليهم سؤال أثناء الامتِحَانَاتِ إنَّ تركوا هذا السؤال برهة من الوقت ثمَّ عادوا عليه سوف يكتشفون أنّ السؤال كان أبسط مما يتصورون. ثمَّ إنَّ تجاوزها يُساعدُ في إزالة التوتر العام إضافة إلى أنّه بمجرد تركها والنظر في إطار السياق العام الذي يتكون في النهاية سوف تصبح الأمور أوضح.



#### ٤. المراجعة

قبل وصولك إلى المرحلة الأخيرة سوف تكون قد أنجزت معظم المادة، ولن تحتاج إلا إلى خطوة إكمال للمواد الناقصة والتي لم تتطرق لها والى إكمال خريطتك الذهنية بتنقيحاتها النهائية

وفي النهاية ... قُمْ بالاحتفال

كَافِيْ نَفْسَكَ عَلَى التِّزَامِكْ بِانْجَازِ الْمَادَّةِ فِي الْوَقْتِ الْمُوَّصَّصِ لَهَا.

كَافِيْ نَفْسَكَ عَلَى انْتِهَاجِكْ نَهْجًا جَدِيدًا إِبْدَاعِيًّا فِي الدِّرَاسَةِ

كَافِيْ نَفْسَكَ عَلَى جَدِيَّتِهَا وَتَفَاعُلِهَا مَعَ الْمَادَّةِ بِالشَّكْلِ الصَّحِيحِ

كَافِيْ نَفْسَكَ عَلَى الْأَجْرِ الْجَزِيلِ مِنْ رَبِّ الْعِبَادِ لِإِخْلَاصِكَ فِي طَلْبِ الْعِلْمِ

وَاحْتِسَابِ تَعَبِكَ عِنْدَهُ تَعَالَى.

## ثانياً: كَيْفَ تُرَاجِعُ مَا حَفِظْتَ ؟

عَمَلِيَّةُ المُرَاجَعَةِ وتثبيت المَعْلُومَاتِ عَمَلِيَّةٌ مهمةٌ جداً... تضاهي بأهميتها عَمَلِيَّةُ الدِّرَاسَةِ والاستنكار نفسها... فلولا المُرَاجَعَةُ لما استطعت الحفاظ إلا على ٢٠% من المَادَّةِ المدروسة والدليل أَنَّهُ بالاستناد إلى التجارب والملاحظات تبين أَنَّ عَمَلِيَّةَ الاستعادة بعد أي فترة تَعَلَّمُ تمر بمرحلتين

المرحلة الأولى: ارتفاع في منحنى الذاكرة (طفرة) في السَّاعَاتِ الأولى بعد عَمَلِيَّةِ التَّعَلُّمِ

المرحلة الثانية : انخفاض شديد بعدها ، والرسم يوضح ما نقصد

المقدار الذي تم تذكره



الزمن المنقضي

الشكل يوضح ارتفاع مستوى الذاكرة بعد الدِّرَاسَةِ وقبل أَن ينحدر بشدة

لماذا يحدث ذلك ؟ لحظة انتهاء عَمَلِيَّةِ التَّعَلُّمِ يرتفع المنحنى بشكل واضح لعدة

دقائق



لأنَّ المخَّ لم يتسنى له الوقتِ الكافي لدمج أو توجيه المَعْلُومَاتِ الجديدة التي استوعبها للتو، ويتطلب الموضوع عدة دقائق لاستكمال كُُلِّ المترابطات. أما بعد ذلك بقليل يبدأ المنحني بالانحدار الشديد... وبعد تقريبا ٢٤ ساعة من عَمَلِيَّةِ التَّعَلُّمِ تفقد الذاكرة ٨٠% من المَعْلُومَاتِ المدخلة فيها... وهذه المعلومة مخيفة بعض الشيء... لكن الجدير بالذكر أنَّه لتجنب هذا الانحدار في مستوى الذاكرة يجب اتباع سياسة خاصة في المُرَاجَعَة سهلة وفعالة لن يرغب بتجربتها

## ✓ المُرَاجَعَةُ الْأُولِيَّةُ

هي عَمَلِيَّةُ مُرَاجَعَةٍ كاملةٍ للمادَّةِ التي تَمَّ دراستُها وتأتي مباشرة بعد عَمَلِيَّةِ التَّعَلُّمِ... بمَعْنَى بعد انتهائك من الدَّرَاسَةِ بعشر دقائق تحتاج للبدء في مراجعتك الأولى. عَمَلِيَّةُ المُرَاجَعَةِ نفسها لا يجب أن تزيد عن ٥ دقائق، مُرَاجَعَةٌ لِكُلِّ تفاصيلِ المادَّةِ المدروسة...

حاول أن ترسم ورقة ملاحظتك أو خريطتك للمادَّةِ التي درستها من جديد في أقل من ٥ دقائق وبعد انتهائك قم بمقارنتها بخارطتك الأصلية وقارن الناقص من المَعْلُومَاتِ.

## ✓ المُرَاجَعَةُ الثَّانِيَّةُ

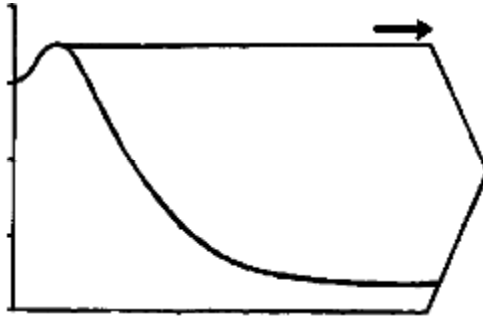
تأتي في اليوم التالي، تحاول فيها كِتَابَةَ ما تتذكره من ملاحظات على ورقة فارغة (خارطة) وبسرعة لمدة لا تتجاوز دقيقتين إلى أربع دقائق فقط... هذه المُرَاجَعَةُ سوف تحمي مَعْلُومَاتِكَ من النسيان لمدة أسبوع كامل

## ✓ المُرَاجَعَةُ الثَّالِثَةُ

بعد أسبوع من عَمَلِيَّةِ التَّعَلُّمِ... مدتها دقيقتين بنفس أسلوب المُرَاجَعَةِ الثَّانِيَّةِ

بعد شهر في الطَّرِيقَةِ نَفْسِهَا...

وبهذا الأسلوب سوف تقي نفسك من نسيان المَعْلُومَات وتتمكن من الحفاظ عليها على المدى الطويل...



الشكل يوضح سرعة فقد المَعْلُومَات عقب الدَّرَاسَةِ ويشير إلى كَيْفِيَّةِ الاستِقَادَةِ منه عن طَرِيقِ المُرَاجَعَةِ

هَذِهِ الطَّرِيقَةُ سرها في التَّأثير التَّراكمي (جلسات سريعة ومتعدده) ... وهي أشبه بعمليَّة تلميع للقطع الفضية ... والاهتمام بالمُرَاجَعَةِ الجادة يجعل الذاكرة في حالة استعداد ... وقدرة على الربط وتجميع المَعْلُومَات مثل كرة الثلج كَلَّمَا تدرجت زاد حجمها بسهولة وانسيابية .



يتم تغطية جميع الأجزاء في هَذِهِ الطَّرِيقَةِ من الدَّرَاسَةِ وتوزيع الجهد على المَادَّةِ بشكلٍ عادلٍ

كَانَ الْإِمَامُ الشَّافِعِيُّ مِمَّنْ بَرَزَ مِنْذُ صَغُرِهِ حَتَّى أْتَمَّ حِفْظَ الْقُرْآنِ وَهُوَ ابْنُ تِسْعٍ وَجَلَسَ لِلْإِفْتَاءِ وَهُوَ ابْنُ خَمْسَةِ عَشَرَ عَامًا وَالْعَجِيبُ عَنْ ذَاكِرَتِهِ أَنَّهُ كَانَ يَحْفَظُ الصَّفْحَةَ مِنَ الْكِتَابِ بِقِرَاءَتِهَا مَرَّةً وَاحِدَةً وَبِمَجْرَدِ النَّظَرِ إِلَيْهَا. وَرَوَى عَنْهُ أَنَّهُ كَانَ يَقْرَأُ الصَّفْحَةَ وَيَضَعُ يَدَهُ عَلَى الصَّفْحَةِ الْمَقَابِلَةِ حَتَّى لَا يَخْتَلِطُ حِفْظُهُ. وَمَعَ ذَلِكَ اشْتَكَى لِمُعَلِّمِهِ (وَكَعْبِ) قَلَّةَ حِفْظِهِ وَأَوْزَعَهَا إِلَى كَثْرَةِ الْمَعَاصِي!!

شَكَّوتُ إِلَى وَكَعْبِ سُوءِ حِفْظِي      فَأَرْشَدَنِي إِلَى تَرْكِ الْمَعَاصِي  
وَأَخْبَرَنِي بِأَنَّ الْعِلْمَ نُورٌ      وَنُورُ اللَّهِ لَا يُهْدَى لِعَاصِي

فَالْمَعْصِيَةُ وَالذُّنُوبُ لَهَا أَثَرٌ عَلَى الْقَلْبِ وَالْعَقْلِ... تَخِيلُ كُوبَ مَاءٍ عَذْبٍ صَافٍ ... وَاحْضِرْ قَطْرَةَ حَبِيرٍ سُودَاءٍ وَاحِدَةً ... مَاذَا يَحْدُثُ لِلْمَاءِ؟ وَعَقْلُكَ كَذَلِكَ... إِنْ لَمْ تَتَعَهَّدْ بِالِاسْتِغْفَارِ وَالتَّوْبَةِ وَتَجْدِيدِ النِّيَّةِ لربما يحرم من لذة العلم ويفقد بركة وسهولة التعلُّم ... وَيَقُلُّ نَقَاؤُهُ.

## ثالثا: كَيْفَ تُدَوِّنُ مَلاحِظَاتِكَ؟



العمل والمشاركة الجسدية في تدوين الملاحظات العلمية إضافة إلى قراءتها واستيعابها يسهل عليك تذكرها ويضع بصمتك ويجعلها ملكك... دون ملاحظاتك بطريقتك الخاصة ... أبدأ باستحداث وسائل ملفته وخاصة

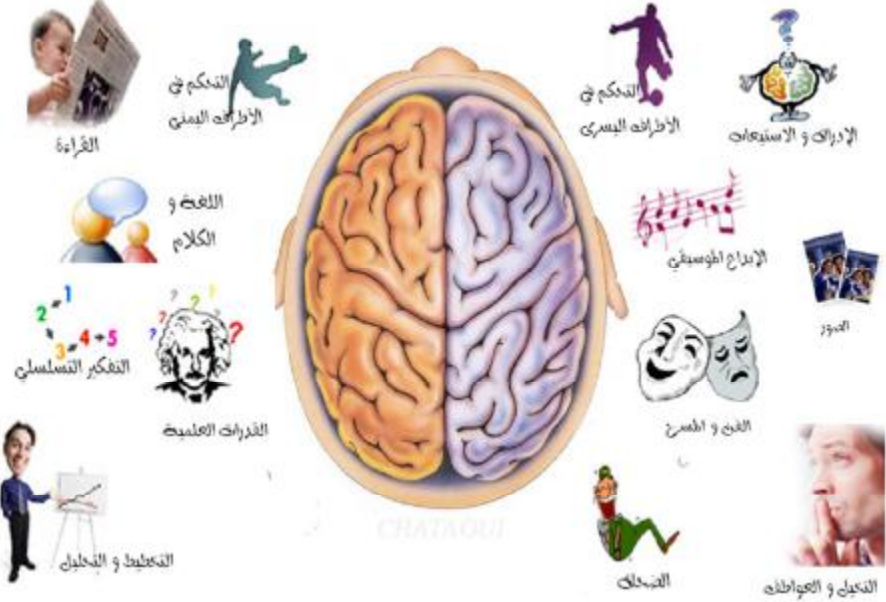
يجب أن تسأل نفسك أولا لماذا تدون الملاحظات؟ هل تعتمز اعتمادها دون العودة للكتاب مرة أخرى أم هي بالنسبة لك عاملا مُسَاعِدًا؟ المسألة تعتمد على طبيعتك وطبيعة المادّة العلمية والوقت الذي بين يديك ... الأمر يعود إليك ...

كَيْفَ تَعَلَّمْتَ تدوين الملاحظات؟ كَيْفَ تدونها حاليا؟

معظم طلاب إجابتهم واحده ... بِالطَّرِيقَةِ الخُطِيَّةِ... باستخدام الكَلِمَاتِ والمنطق والخطوط والأرقام... وتعد هذه الأدوات بالغة الروعة... إلا أنها غير مكتملة... فهي تمثل فقط مَهَارَاتِ الشق الأيسر من المخ ولا تشمل أيا من مَهَارَاتِ الشق الأيمن... وبعبارة أخرى أنا وأنت استخدمنا في الطَّرِيقَةِ التَّقْلِيدِيَّةِ ٥٠% فقط من مجموع أدوات المخ ذو القدرة الفائقة. أي أننا وللأسف تدريبنا على أن نكون أنصاف أذكاء... وهذا الأمر يشبه كما لو أننا طلبنا من أحدهم الجري مسافة مائة متر حتى نختبر كفاءته وسمحنا له بمحاولتين الأولى باستخدام كُلِّ جسده وفي المرة الثانية باستخدام ٥٠% من أعضاء جسمه... وشد إحدى قدميه وربطها بيده . كَيْفَ تتوقع النتيجة؟ سيقع على وجهه بعد مترين أو ثلاثة... ماذا عن الكفاءة؟ الفارق بين الحالتين واضح.

## الفص الأيمن

## الفص الأيسر



لذلك يجب أن نستخدم طريقتاً في التدوين تمكننا من استخدام شقي الدماغ

من الطرق المعينة جداً على استخدام الشقين في الدراسة والتفكير هي طريقة (الخريطة الذهنية)...

الخريطة الذهنية هي أسلوب ناجح لتدوين وربط المعلومات المقروءة والمسموعة بواسطة الكلمات والرسوم على شكل خريطة. فأنت تقوم بقراءة أو سماع فكرة أو مادة مطلوبة ثم تحولها إلى كلمات مختصرة ورسوم بالألوان. بإمكانك اختصار كتاب أو محاضرة كاملة في ورقة واحدة. بطريقة مركزة ومختصرة وسهلة.

و بمجرد استخدامك للألوانِ والرسوم الرمزية والإشكال غير المنتظمة تكون قد فعلت دماغك الأيمن أثناء دراستك ...

**يقول . مجيب الرفاعي :**

"إنَّ التعود على هذا النمط الجديد في المذاكرة و الدِّراسة سوف يحسن بلا أدنى شك من أداء الطالب في الامتحانات

و يضمن له الدرجات بصورة سهلة و ميسرة "

و يقول د. طارق السويدان:

"الخريطة الذهنية بسيطة جدا جدا ، و أنا شخصيا دائما أستخدمها من كِتَابَةِ الكُتُب إلى إعداد ألبوماتي ، لا يوجد

ألبومي عندي إلا و له خريطة ذهنية ، حتى يمكنك أن تصمم بها مدخل بوابة شركتك على سبيل المثال "

وبالنسبة إليك فالخارطة سوف تعطيك صورة شاملة عن المادَّة التي تدرسها وتعينك على حفظ

المعلُّومات في ورقة واحدة

## لماذا الخريطة الذهنية:

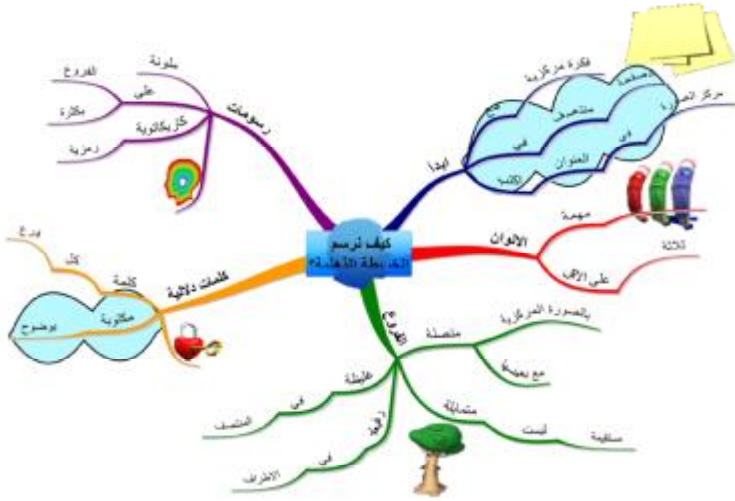
١ . تعطيك صورة شاملة ملخصة ومركزة عن المادَّة المقروءة ،في ورقة واحدة.

٢ . تتحول المعلُّومات إلى صورة ويسهل تذكرها بعد حفظها في المخ .

٣ . تستثير شقي المخ الأيمن والأيسر... أي أنها تُساعدُ على الدِّراسة بكفاءة اعلي

٤ . تحول الدِّراسة إلى متعة... أنتَ تدرس وترسم وتلون وتقوي ذاكرتك

# كيف ترسم خارطة ذهنية؟



## خُطواتُ لرسم خريطة ذهنية

- احضر ورقة فارغة
- ضع عنوانَ المادّة التي تنوي دراستها في المنتصف وارسم رسمة رمزية تعبر عنه .
- من المركز اخرج قوسا ... على القوس الأول اكتبِ العنوّانَ الفرعي الأول وعلى القوس الثاني العنوّانَ الفرعي الثاني
- على العنوّانِ الفرعي الأول اخرج أقواسا جديدة ، كلُّ قوس يحمل فكرة
- استخدم كَلِمَاتٍ دلالية فقط لا تستخدم جمل طويلة
- حاول إضافة رموز ورسوم كاريكاتورية تعبر عن كلِّ فرع

- استخدم على الأقل ٣ ألوانٍ
- أشعل خيالك ... أبداع ... واستمتع

حتى وإن كنت لا تعرف الرسم... أنت هنا تستخدم رموز صورية خاصة بك، الشكل الجمالي ليس المطلوب بقدر مدى فهمك لها ... وعلى كُُلِّ الأحوال كن مطمئنا فأنت لن تعرضها في معرض جامعتك السنوي!

لقد مارست الطريقة التقليدية في الدراسة طوال حياتك المدرسية وأوصلتك إلى نتيجة بمستوى معين ... لربما جيد جدا ، جيد ، مقبول... أنت تعلم ! حاول الآن أن تمارس أسلوبا مختلفا حتى تحصل على نتيجة مختلفة... لن تخسر شيء ... لكن قد تكسب الكثير.

أتذكر شكل الخلية العصبية؟

الخلية العصبية لها نقطة مركزية وأذرع متفرعة منها، ومن كُُلِّ ذراع تنفرع أذرع أصغر وأدق... وربما لهذا السبب تكون الخطط الذهنية أقرب في شكلها إلى الخلايا العصبية.

**(الأنكار تتسلسل بهذا الشكل... وترتبط مع بعضها بطريقة غريبة)**





## الخريطة الذهنية لها ثلاثة أسس

١. الصورة فهي تعتمد على الرسم والصورة حيث إنَّ ٨٠% من تذكُرنا للمَعْلُومَات هو عن طَرِيقِ الصورة

٢. فصِي الدماغ - الفص الأيمن والفص الأيسر

٣. الخلية والروابط - حيث يوجد بدماغ الإنسان تريليون خلية (أكثر من عدد سكان الأرض بـ١٦٦ مرة)

يعد رسم الخرائط للمواد الدَّرَاسِيَّة بهذا الشكل امراً سهلاً... وَكَانَ المواد موضوعة لكي يرسم لها خرائط! تمكنك الخرائط من الإلمام بالمادَّة الدَّرَاسِيَّة قبل البدء فيها... ولتلخيص مادَّة مُعَيَّنَةٍ في صفحة واحدة، تصفح أَوْلا الكِتَاب (أو الفصل الدَّرَاسِيّ) ولاحظ العناوين الرئيسيَّة... ستمثّل هذه العناوين الفروع الرئيسيَّة لخريطة العَقْلِ الخاصَّة بك والتي تنفرع من الشكل المركزي المرسوم في منتصف الورقة الفارغة ويعبر هذا الشكل المركزي عن ملخص لموضوع الكِتَاب أو إشارة إلى الكِتَاب نفسه.

وبعد رسم هذا الهيكل الرئيسي يمكنك بعد ذلك وضع باقي التفاصيل أثناء الدَّرَاسَةِ حتى وإن لم تكن تقرأ الكِتَاب بالترتيب الصحيح...

أثناء الاستِعْرَاضِ العام ضع ملاحظاتك ثُمَّ في المعاينة أضف المزيد وفي مرحلة النظرة الفاحصة أضف الناقص من المَعْلُومَات واجعل تفتيشات الخارطة تنتهي بانتهاء المَرَاجَعَةِ...

وتصبح لديك خريطة عَقْلِ للمادَّة التي درستها...

عندما تبدأ في مُرَاجَعَةِ المَادَّةِ بعد استراحتك قم برسم خارطة سريعة منفصلة لما تحفظ واكتشف بعدها الفرق بين الأصلية وبين خارطة ذاكرتك ... وقم بذات الشيء في اليوم التالي وفي بقية جلسات المُرَاجَعَةِ...

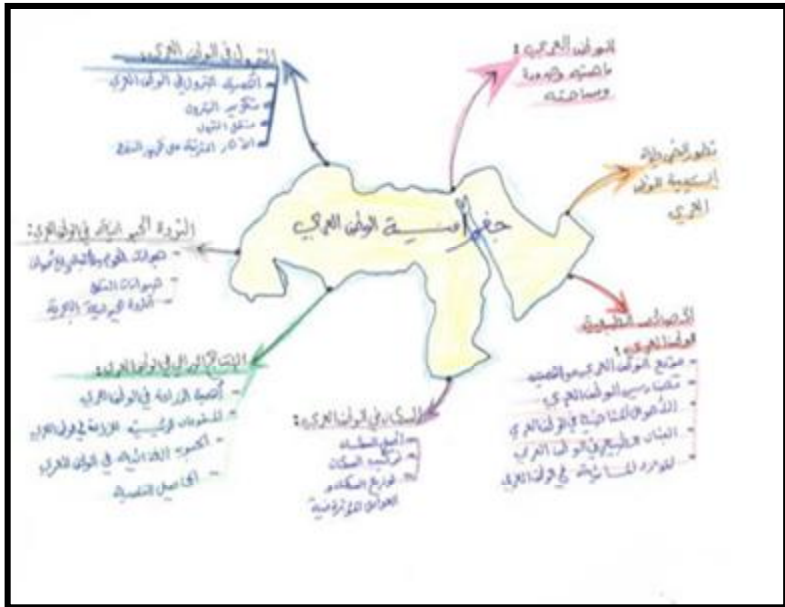
سوف تجد عندما تراجع المَادَّةَ وكأنَّكَ تنتظر إلى اليوم صور فوتوغرافية... وتنتذكر على الفور الكَلِمَاتِ التي نسيتها...

المسألة ممتعة مفيدة وفيها إبداع ... وسوف تفتح أمام عينيك المزيد من الأفكار والإيحاءات الرائعة

إذن... استعن بالله ولا تعجز .

أمثلة درَاسِيَّةٌ





أمثلة لاستخدامها في التخطيط



## رابعاً: كَيْفَ تَسْتَعِدُّ لِلْأَمْتِحَانَاتِ؟



### (١) انشاء المكان المريح

حول غرفة درَاسَتِكَ إلى روضة جميلة ... ملفنة ... واحرص على جعلها ممتعة ... من جميع النواحي

(الجانب البصري)

اجعل غرفتك تبهج عينيك بكافة الوسائل... لافتات جميلة ملونة محفزة

(الجانب الشمي)

ضع عطرك المفضل انثر اريجه على ملابسك

فهو سوف يبحث على الراحة والاطمئنان

(الجانب السمعي)

إذا كنت تقطن بجانب حديقة وبها أشجار حاول في الصباح الباكر بعد صلاة الفجر فتح النافذة

لسماع صوت الطيور

فهي إضافة إلى الهواء النقي سوف تريحك وتدعوك إلى الدِّراسَةِ بنشاط



## ٢) ادرس وأنت نائم !

نصيحة مهمة يغفلها الكثيرون

أمسك المعادلة أو القصيدة أو أي شيء تريد أن تركز عليه وتحفظه بشدة وقرأها قبل النوم بربع ساعة. ثم بعدها (ونفترض بجديّة أنّك سوف تنام على وضوء وتقرأ دعاء النوم)... في الصباح سوف تلاحظ أنّك تتذكرها بسرعة أفضل كثيرا من بقية المَعْلُومَات

لماذا؟؟

لأنّك إذا نمت على شيء تريد حفظه فعقلك اللاواعي يكرر تلك الأبيات أو المَعْلُومَات وأنت نائم... بمعنى آخر أنت محترف ومهتم بوقتك لدرجة أنّك تدرس وأنت نائم

لاحظ أنّك إذا نمت وأنت تفكر في شيء معين أو خائف من موضوع فإنّك سوف تحلم طول الليل بهذا الموضوع لذلك توضأ واتل أذكار ما قبل النوم وراجع مَعْلُومَاتك الصعبة قبل النوم .

بدفعنا ذكر النوم لملاحظة أخرى...

إذا كنت من الطّلاب الذين ينامون باكرا ويستيقظ قبل الفجر

فنحن ندمك ونشد على يدك

هذه هي الطّريقة النّمونجيّة

لكن احرص ألا تدرس أثناء استيقاظك فجرا معلومة جديدة إذا كَانَ امْتِحَانُكَ في اليوم نَفْسِهِ ...  
المَعْلُومَاتُ الجديدة الصعبة قبل النوم وليس بعد الاستيقاظ... لِأَنَّ العَقْلَ لا يثبتُ المَعْلُومَاتُ  
الجديدة إلا في النوم ، فَقدَّ عَمِلَ اختبارٌ لمجموعتين؛ أُعْطِيَتِ المجموعةُ الأولى مَعْلُومَاتٍ دَرِاسِيَّةً  
وبعد ربع سَاعَةٍ قدموا امْتِحَانًا، أُعْطِيَتِ المجموعةُ الثانيةُ المَعْلُومَاتُ الدَّرِاسِيَّةَ نَفْسَهَا لكنَّ  
الامْتِحَانَ في اليوم الثاني (ينام ليلة)، كَانَتْ نَتَائِجُ المجموعة الثانية أفضلَ من المجموعة  
الأولى... لِأَنَّ المَخَّ ينظمُ المَعْلُومَاتُ أثناء النوم .

### ٣) استخدام القلم الفسفوري

كما اتفقنا فالألوانُ تلفت الانتباه وتثير الشق الأيمن من دماغك

وهو الشق الذي يبقى في حالة استرخاء أثناء دراستِكَ لِأَنَّكَ تعتمدُ بالعادة على الشق الأيسر  
من دماغك في تخزين المَعْلُومَاتِ

أنتَ أذكى من استخدامك لنصف عَقْلِكَ... استخدم عَقْلَكَ كُلَّهُ ... حاول أنْ تلون  
التعريف في الكِتَابِ باللون الأصفر... التعليقات بلون آخر... الشرح الموجز بلون ثالث ...  
وهكذا

المسألة ممتعة ملفنة وتوفر كثيرا من الوقتِ خصوصا أثناء المُرَاجَعَةِ.

### ٤) العب وأنتَ تدرس

ما هي أشهر لعبة؟ الثُّعْبَانُ والسلم؟ لعبة الورق؟ ما رأيك لو تدرس وتلعب الثُّعْبَانُ والسلم في الوَاقْتِ نَفْسِهِ؟؟

احضر لعبة الثُّعْبَانِ والسلم افتح اللوحة ويفضل لو تكون كبيرة نسبيا... كم عدد  
المربعات على اللوحة مثلا من ٢٥ - ٣٠ مربعا ... قم بإحضار ٣٠ بطاقة صغيرة (موجود

في المكتبات) وضع على وجه كل بطاقة اسم التعريف أو بيت شعر أو كلمات اللغة الإنجليزية التي تود دراستها ... وعلى ظهر البطاقة بقية التعريف أو معنى الكلمة بالإنجليزية... جاهز؟؟  
العب الآن على نفسك أو زميلك الذي يدرس معك

اقذف قطعة النرد ... لو كان الرقم (٦) افتح البطاقة رقم (٦) ... مكتوب على وجهها عرف المصطلح الفلاني أو ما معنى الكلمة الإنجليزية التالية إذا أجبتها إجابة صحيحة (تأكد من الإجابات على ظهر الورقة) سترتفع مثلا إلى المربع ٨ أو تذهب إلى المربع ٢٠ وهكذا ...  
وليس بالضرورة أن تضع على كل بطاقة سؤال واحد أو كلمة واحدة

بإمكانك أن تضع ١٠ - ٢٠ كلمة في كل بطاقة

المسألة تحتاج إلى إبداعك أنت

وافترض جازمة أن هذه اللعبة سوف تحضرها قبل الامتحانات بفترة ولن تبدأ بعملها ليلة الامتحان وإلا سوف أفق بجانب والدتك إن بدأت تضرب كفا على كف وتقول ابني فقد عقله!

ولأن اللعب حلال أثناء الامتحانات... خذ لعبة أخرى

قد تساعذك على الاسترخاء وتنشط شقي دماغك وتزيد استعدادك للدراسة... عندما تتعب من الدراسة وتشعر بأن مخك توقفا عن التفكير... احضر ورقة فارغة واكتب في مربع العبارة التالية (الدراسة مُمتعة) بخط واضح كبير... ثم احضر ورقة أخرى ... وارسم الشكل 8 وحافظ على نظرك واجعله يتبع رأس القلم

كرر الرسم عدة مرات بسرعة متوسطة لمدة دقيقة أو دقيقتين... ثم كرر رسم 8  
بيدك اليسرى ثم بيدك الاثنتين بنفس الوقت نفسه... الآن بعد أن انتهيت قم بكتابة الجملة السابقة  
نفسها (الدراسة مُمتعة) بخط كبير في مربع ثانٍ .

قارن الجملة الأولى بالثانية... أيهما أجمل؟؟ طبعا وأنت مرتاح

وهذه الخطوة تُسمى brain Gym

## هـ) في اللحظات الحرجة ... من لك غير الله

إذا دخلت الامتحان ولم يعطك عقلك المعلومات الكافية عرفنا السبب ... عدم  
الراحة...

إذا دخلت الامتحان وأنت تشك في قدرتك على الإجابة رغم أنك متمكن من دارستك

عرفنا السبب ... ثقافتك بنفسك ليست في المستوى المطلوب

إذا دخلت الامتحان وأنت ضائق الصدر ضجر قلبك ينبض بسرعة ونفسك مختنق

اعرف أنت السبب هل صليت الفجر حاضر؟؟

هل دعوت الله عز وجل أن يعينك ويقويك؟ استحضر قلبك وقرأ أية الكرسي هي أية عظيمة

المعوذات والإخلاص اقرأها ولا تفكر سوى بمعناها... سوف تتناغم بعد حين نبضات قلبك مع

الآيات ويسترخي ذهنك

سوف انقل قصة حصلت مع د. نجيب الرفاعي صاحب كتاب (مهارات دراسية)



أثناء تقديمه امتحاناً في إحدى ولايات أمريكا... جاء رجل أمريكي وقال له (أنتَ أمس تلوت على المجموعة أية قرآنية (أية الكرسي) وأنا اشعر بالقلق اقرأها علي من فضلك مرة أخرى... ( ... وبعد أن قرأها عليه قال الرجل ( اشعر بأنَّ هناك هالة من نور حولي أنا الآن مطمئن شكراً لك )

هذا غير المسلم والذي لا يؤمن بالآيات القرآنية أغمض عينيه وخشع وتغيرت تعابير وجهه وشعر بالانشراح لسماعه هذه الآيات.

فماذا سيحدث لك أنتَ أيها الطالبُ المسلم الوثائق بقدرة الله على إعانتك واحتساب اجر تعبك وكذك؟؟ أنتَ الآن تشعر بالراحة

ارض بما قدر الله لك واستفد وتعلَّم من أخطائك ... تحمل المسؤولية كاملة ... وتطلع لمستقبل مشرق ينتظرك

## تذكر دائماً

**أنتَ أكبر وأذكى مما تظن**

## وفي الختام

أتمنى أن يكون هذا الكُتَيْبُ المتواضع قد قدم إليك أخي الطَّالِبُ ما تحتاجه لتتقدم نحو الإمام...  
نحو مستقبلك المشرق ...

وتذكرا أَنَّكَ بعون الله قادر على النَّجَاحِ وَالتَّمَيُّزِ إِنَّ أَنْتَ أردتَ ذلك...

والمسألة تحتاج إلى صبر وعزيمة وجهاد للنفس...

لكن علمك بأجرك ورضى المولى عنك يعينك على الانتصار عليهما...

قال تعالى (إِنَّهُ مَنْ يَتَّقْ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ) يوسف ٩

وسئل الجنيد : متى يصير داء النفس دواءها ؟

قال : إذا خالفت النفس هواها

ننتظر سماع قصص انتصاراتك وانجازاتك...

أَنْتَ الذي سوف تصلح المجتمع وترفع الأمة وتمحو الجهل ... أَنْتَ صانع النَّجَاحِ...

فإن وصلت إلى ما تريد أو شعرت أَنَّكَ بدأت تتجه إلى الطَّرِيقِ الصحيح

فلا تنسانا من دعائك ... وفقك الله



**أسماء الشرياتي**

asma\_hatem@hotmail.com

## قائمة المراجع

١. " إدارة الذات " د.أكرم العدلوني، قرطبة للانتاج الفني.
٢. " إدارة العقل " جيلان بتلر، مكتبة جرير.
٣. " إدارة الوقت " د إبراهيم الفقي، إبداع للنشر والتوزيع.
٤. " استخدم ذاكرتك " توني بوزان، مكتبة جرير.
٥. " استخدم عقلك " توني بوزان، مكتبة جرير.
٦. " أسطرة " مهارات دراسية " د. نجيب الرفاعي
٧. " آفاق بلا حدود " د.محمد التكريتي، ألفا للنشر والتوزيع
٨. " اكتشاف الذات " ا.د عبد الكريم بكار، دار الاعلام.
٩. " جدد حياتك " محمد الغزالي، دار القلم.
١٠. " الخطة البراقة لذي النفس التواقية " د صلاح الخالدي، دار القلم.
١١. " دورة التفوق الدراسي " من موقع (مركز مهارتي التعليمي):

[/http://www.maharty.com](http://www.maharty.com)

١٢. دورة دبلوم البرمجة اللغوية العصبية NLP " مركز إيلاف ترين، سوريا
١٣. " صناعة النجاح " د.طارق السويدان، دار ابن حزم.
١٤. " الطفل الذكي " توني بوزان، مكتبة جرير.
١٥. " العادات السبع للناس الأكثر فعالية " ستيفن كوفي، مكتبة جرير .
١٦. " فجر طاقاتك " عبد الله البوسعيدي، دار ابن حزم.

١٧. " قوة الذكاء الإبداعي " توني بوزان، مكتبة جرير.
١٨. " قوة عقلك الباطن " جوزيف ميرفي، مكتبة جرير.
١٩. " كتاب خريطة العقل " توني بوزان، مكتبة جرير.
٢٠. " كيف أقرأ " د. طارق السويدان ، قرطبة للانتاج الفني.
٢١. " كيف ترسم خريطة العقل " توني بوزان، مكتبة جرير.