

ادرس بذكاء وليس بجهد

رئيسة مشروع روافد المعرفة

آلاء خواجي

نائبة مشروع روافد المعرفة

آلاء المالكى

رئيسة تقنية المعلومات

أشواق فهد الجميعة

رئيسة المصممين

آلاء محمد الدوخي

مؤسس البرنامج

د. طلال مكى

تلخیص کتاب ادرس بذکاء
ولیس بجهد

الجزء الاول

المقدمة

-بالعلم تتغذى الروح

ثورة المعرفة-

هل تعلم بأن هناك الكثير من المعلومات تظهر وتتجدد كل ستة اشهر.
هل انت قلق بخصوص تطور المعلومات ؟ هل تربكك او تقلقك في
العمل ، الدراسة ، المنزل ..

ينتابك شعور بالضغط و الارتباك ...؟

الحل لجميع مشاكل الحياة ان تتحلى بالثقة و الشجاعة ، وانت تمتلك
عقلا لتنجح و الاستمرار في تعلم اشياء جديدة .

كل ماتحتاجة الان ادوات ، ووسائل لتشغيل ذلك المحرك (العقل) ليكون على فعالية وكفاءة افضل من السابق.

ترى كم يبلغ مجال التطوير الذي تمتلكه؟

كن على علم بأن قوة العقل وقدرته كبيرة و انت بالعادة تستخدم الجزء الاصغر منها ، فمهما كانت قدرتك فانك تستطيع ان تحقق الافضل واذا كنت تفشل في عمل ما فسوف تنجح حتما ، واذا كنت تنجح في عمل سوف تتقنه على اكمل وجه ، واذا كنت تحصل على درجة جيد جدا اذن تستطيع ان تحقق الامتياز، واذا حققت الامتياز ستحقق ما هو افضل منه.

يتطلب الامر ثلاثة اشياء في تحقيق التفوق التحصيلي:

أ. الرغبة

ب. ان تؤمن بنفسك وقدراتك وانك تستطيع فعل ذلك .

ج. الرغبة و الايمان بالذات لا يمكن من دون استخدام وسائل .

و الامر يعود اليك:

١. ان تتخذ خطوة تجاه تنمية العقل والاستمتاع بباقي عمرك .

٢. خطوة تأخذك بعيدا عن القلق.

تذكر كلمات توماس اديسون "لا تيأس من تحقيق حلمك حتى وان فشلت مرارا"

يمكنك ان تتعلم الكثير :

يمكنك ان تتفوق وتتنقن (دبلوم المدرسة العليا، برنامج في كليتيك)
لا يوجد حدود للتفوق ، يمكنك ان تتعلم كل شيء في الحياة ما دمت
تريد وتمتلك الرغبة في ذلك ، فستفاجئ بقدراتك وإمكانياتك...

أ) انت شخص عبقرى :

نعم انت عبقرى و هذا الكتاب سيساعدك على اخراج العبقرى الذي
بداخلك ما دمت تمتلك القدرة على التعلم وتحقيق نجاحات ونتائج
دراسية عليا.
ليست مبالغة..

هناك الكثير من الوسائل و الأنماط للتعلم تزيد من نسبة ذكائك ، هل
يبدو هذا مستحيلا بالنسبة اليك ؟ فكر فالأمر..

اظهرت الابحاث مؤخرا ان قضاء ساعات طويلة امام التلفاز يقلل من
نسبة الذكاء الى الاتجاه السلبي ،اذن تستطيع التحرك الى الاتجاه
الايجابي ايضا..

صدق او لا تصدق!

اكتساب اللغة و المشي يعتبر من الاكثر الانشطة المفيدة التي يمارسها
الانسان ، فمن بعد التكنولوجيا لم يعد يفعل تلك الانجازات.

ولتثق بانك متعلم جيد قم بعمل التمرين التالي:

اولا : دون كل الاشياء التي تعلمتها طوال فترة حياتك ليس ماتعلمتها من مدرستك..

هذه قائمة يمكنك ان تبدأ بها:

قد ينطبق عليك كلها او بعضها منها: - المشي \الجري ،ركوب دراجة، سباحة ، زراعة حديقة ،اللعب مع الاطفال ،التحدث ع الاقل لغة واحدة ،قيادة سيارة ، دهان منزلك، كي الملابس ،صنع الخبز و الكعك ،وصف الاتجاهات ، بناء طيارات ورقية.

قم بوضع القائمة وسوف ترى كم انت متعلم بارع مبتدأ .

اذن تخيل ما يمكنك إنجازة!

سيعرض لك **الفصل ٣** نظرة عامة بسيطة لطريقة عمل عقلك ((ذكائك)) وسترى كيف من السهل ان تجعل عقلك يعمل بمستوى العباقرة.

ف الانسان يستغل **٢-١٠%** من قدرات ومهارات عقلية. فلو استخدمت جزء صغير فقط من عقلك ستحقق انجازات تحلم بها من قبل.

فالعبقرية ليست بعيدة المنال . فالوصول للتفكير العبقري هو مجرد استغلال نسبة اعلى من القدرات العقلية (وهناك تدريبات للحصول على التفكير العبقري او بالأصح بانك تصبح عبقريا) .

ليس سحر و لا خدع ولا تحتاج لأخذ جرعات من العقاقير (فقط لا يوجد هناك شيء صعب).

فقط تحتاج الى رغبة - اتبع تلك التدريبات و التمرينات العقلية وسيزودك بها الكتاب.

ولكن من الناحية اخرى ، هذا ليس حلا سريعا لمشاكل التعلم لابد لك ان تلتزم بالتدريبات و المهارات التي تحولك إلى متعلم متفوق وإذا

١. قمت باستغلال وقتك بحكمة .

٢. و درست على نحو اكثر من دون ملل .. **لا تستسلم.**

حتما ستندهش من النتائج وسوف ترى تحسن ملحوظ واخرا ، اذا استمررت على ذلك فستكون عبقرى امام الاخرين.

(ب) من يستطيع القيام بهذا ؟

طلاب المدارس الثانوية ومن اهم اكبر سنا .

فالأطفال الاصغر سنا يحتاجون للإرشاد و المهارات المذكورة في هذا الكتاب ليست ملائمة لهم، ولا يوجد عمر معين لزيادة نسبة الذكاء والقدرة على التعلم وسيعطي الفصل ٣ بعض وظائف العقل الفيسيولوجية.

ويمكنك تحقيق اي نجاح في أي محيط تكون على سبيل المثال (دراسة في مدرسة رسمية ، تدريبات اختبارات رسمية، مشاريع رسمية او جلسات تعلم غير رسمية) سيمكنك النجاح بغض النظر عن التجارب السابقة الفاشلة فماضيك ليس بالضرورة ان يمثل مستقبلك.

(ج) كيف ان يكون ذلك ممكنا ؟

فالعقل مثل جهاز الكمبيوتر ولاكن لا يوجد لديك كتيب للإرشادات الخاص به.

اذن اعتبر هذا دورك في البحث و العمل في اكتشاف قدرات عقلك.
عليك اولا وقبل كل شيء ان تؤمن بوجود قدرات عبقرية لديك
وسيوثر لك الفصل ٣ خلفية عن كيفية عمل العقل ككل ثم ستعرض
لك الفصول ٤،٥،٦ كيف تستخدمه ليساعدك ف العمل غير ذلك
هناك ٣ اساسيات للتفوق : الاستعداد - الذاكرة - التركيز.

(د) لماذا من المهم ان تحرر العبقرى الذى بداخلك ...؟

ليست مسألة اختيار ان تصبح شخصا ناجحا . فقد اصبح النجاح
ضروريا للاستمرار و الازدهار في "عصر المعلومات " حيث اصبح
المستقبل ملكا للمتعلمين ونحن نحيا في عصر التغيير السريع
ويعتبر ٢٠-٣٠% ماتعلمنا من معلومات سابقا اصبحت اليوم قديمة
و عتيقة.

" يمكنك تعلم كل شيء "

المعرفة و العلم الان اكثر السلع التجارية قيمة وسترى قيمة العلم في
الايام المقبلة.

ان القيمة الاساسية هي التدريب الذى تتلقاه في تعلم كيفية اكتساب
المعرفة فكل مادة من المواد الدراسية تساهم في تدريبك وتمرينك
على انواع مختلفة من الذكاء ،فكما ستقرأ في الفصل الثالث .

انك تمتلك انواع عديدة من الذكاء مثل تعلم الرياضيات، الكيمياء، تاريخ، فنون كل هذا يساعدك في تدريب انواع مختلفة من الذكاء . فعليك ان تستغل عقلك استغلال كاملا تستطيع تنمية تلك القدرات بنفسك اذا كنت غير ملتحق بمدرسة حاليا . ولكن اذا كنت تدرس في مدرسة فانت تتمتع بأساس التدريب المثالي لاستخدام المبادئ والتقنيات الواردة في هذا الكتاب . بالضبط مثل الرياضيون قد يستخدمون طرق مختلفة لتنمية قدرتهم البدنية كالجري ، حمل الاوزان الثقيلة ، وممارسة بعض التمرينات لشد ومرونة العضلات . حيث يجب على المتعلم الذي يسعى للتفوق ان يكون على ارتياح وتوافق نفسي تجاه العديد من انواع الذكاء . وليس نوع او اثنين التي يشعر بالراحة حيالها...

درب نفسك على التعلم حيث انه اعلى المهارات التي يمكنك تعلمها اليوم من حيث القيمة ..

حيث ان العلم لا يتوقف مع تخرجك من الثانوية او حصولك على درجة البكالوريوس و لكي تكون ناجحا في عصر المعلومات يجب ان تكون متمرسا وماهرا في اكتساب المعرفة وجعلها جزءا منك . وان تكون مواصلا من دون ملل او توقف (تدرب ، حب العلم والا سوف تتخلف للوراء...

في اعتقادي ان اكبر خطأ ان تجعل مدارسنا و كلياتنا وثيقة صلة بنا اكثر بواسطة التركيز على تدريب المهارات حيث ان مجتمعنا التكنولوجي يتغير بسرعة كبيرة جدا لدرجة ان المهارات التي تعلمتها تصبح عديمة الفائدة بنسبة ٥٠% في الوقت الذي سينهي فيه المتخرج

برنامج التدرّبي وتصبح عديمة الفائدة بنسبة ١٠٠% بعد ان يصبح الشخص على قوة العمل بالعاملين فقط.

وتعتبر المعرفة هي المصدر الرئيسي للثروة في وقتنا الحالي ويجب عليك ان تحصل على العلم و المهارة بنفسك عن طريق القراءة و الاستعانة بهذا الكتاب في خطواتك الاولى..

و ان اصبحت متعلما مدى الحياه فهذا هو متعة الانجاز التي سوف تجعلك دوما على الطريق السليم حيث ان عملية التعلم عملية ممتعة..

ن) من اين ابدأ؟

سيعطيك هذا الكتاب موجز النظرية و المعلومات الأساسية الجزء ٢ ويمدك بسلسلة من التدريبات العملية و الاستراتيجيات التي سوف تصبح نقطة في البداية بينك وبين التعلم مدى الحياة الجزء ٣

قام البعض بالتكليف مع مقولة (كن مستعدا) في ما يجعل العقل مستعد وقابل لتعلم ما تريده في الحياه.

هناك تدريبات و استراتيجيات تركز على نوع معين من التعلم .

يجب ان تبدأ بقراءة الفصلين الثالث و الرابع معًا وتأخذ المبادئ الأساسية . جهز نفسك ، ادرس الفصل الثالث مرة اخرى حيث ان الافكار الواردة في هذين الفصلين تربط كل التدريبات و الاقتراحات معا في هذا الكتاب.

و) ماذا يجب ان تتوقع ؟

توقع الاخفاق فقط ف البداية.

وتأكد بأنك لن تفشل لأنك غبي او لان ما تقوم به شيء بالغ الصعوبة ولكن بسبب المقاومة البشرية الفطرية للتغيير حيث انك ستمر بحالة الميل التلقائي الباطن للحفاظ على التوازن الداخلي لذاتك بواسطة اعادة تكييف العمليات الفسيولوجية الداخلية ،وستقاوم تلك الحالة حدوث اي تغيير يطرأ على اي من اعضاءك حتى و ان كان التغيير عظيم الفائدة.

و لذلك اي تغيير ايجابي مفاجئ منك لن يحدث بشكل فوري بل يحدث بشكل بطيء ولكنها ستكون تغييرات حقيقية...

عند الرجل العبقري ، تكون اخطاؤه اختيارية وتعتبر هي البوابات و **المدخل التي يعبرها في سبيلة للاكتشاف** " جيمس جوبس "

اذا قمت بالتعلم طوال حياتك واعتبرت التعلم جزءا من حياتك فستحقق النتائج بأسرع مما تتوقع.

ان الاخفاق و ارتكاب الاخطاء هو الطريق الوحيد الحقيقي الملموس في شيء ما جديد .فقد قيل قديما الفشل بداية النجاح..

فحدوث الفشل و الاخفاق شيء طبيعي مع بداية كل شيء جديد وغير مألوف. ولا تتوقف عن بذل الجهد حتى يفوق عدد نجاحاتك عدد اخطائك..

وتوقع بذل جهد كبير في اي عمل جديد تقوم به حيث انه قد يكون غير مريح لذلك يتطلب جهد اكبر للتغلب على هذا الشعور .وفر الجهد المطلوب ومن ثم كافئ نفسك,,,

واصل المثابرة و الاصرار حتى وان اخفقت لمرات عديدة ،فابذل المزيد من الجهد حتى وان لم ترى النتائج المطلوبة او المتوقعة .

لا تستسلم!

غير الاستراتيجيات و جرب شيئاً جديداً واذا التزمت بالقواعد الواردة في هذا الكتاب فستنجح..... العبقرية عبارة عن ١% الهام و ٩٩% عرق و جهد " توماس ادیسون"

ودائماً توقع نتائج ايجابية ، منها ما يلي:

✚ طور من نفسك .

✚ ضاعف فعاليتك و قدرتك .

✚ ضاعف سعة ذاكرتك .

✚ ضاعف سرعة قراءتك .

سينمو لديك دافع مستمر بلا توقف لتحقيق الاهداف التعليمية.

ستتعلم كيف يمكنك استخدام الموسيقى للاسترخاء و اعادة شحنك بالطاقة.

وتوقع ان تجد الكثير من الافكار المفيدة و التمتع بأفضل النتائج.

(ن) المسؤولية الشخصية:

في الماضي تعودت ان التعليم يتم تلقينه لك او الدفع به اليك وان تجلس مستسلماً بشكل سلبي امام المدرس او المدرب ، واذا لم " تتعلم" تلقي اللوم على عدم كفاءة المدرس.

و الان عليك ان تغير هذا الموقف حيث انه عليك تحمل مسؤوليتك
تعليمك بنفسك . فدائما ما يوجد شيء يمكنك دراسته لتحسين مكانتك
الدراسية ودرجاتك ، مهاراتك و قدراتك...

على المدى الطويل ، كل ما يمكنك اصابته هو الهدف الذي وضعت
لنفسك . لذلك بالرغم من احتمال اخفاقك في اول الامر ، فمن الافضل
ان ترسم امامك هدفا اعلى و اسمى ("هنري ديفيد ثورو "

الفصل ٢

الأساسيات:

الفصل ٣.

إمكانيات عقلك المذهلة ونسبة ذكائك المدهشة

أ. يمكن لهذا الفصل أن يغير حياتك

إدراك وفهم كيفية عمل عقلك و" ذكائك " يمكن أن يغير حرفيا مجرى حياتك. فسوف يغير...

- موقفك واتجاهك تجاه التعلم.
 - النتائج التي تحرزها من عملية التعلم.
 - نواتج ومخرجات إبداعك.
 - قدرتك على حل المشكلات.
 - نجاحك في أي من مناحي الحياة بما فيها عملية التعلم، ونحن نعني أي مناحي الحياة بالفعل !
- يناقش هذا الكتاب العناصر العامة المشتركة لتلك الثورة الدائرة في مجال التعلم ويطبق تلك العناصر على بعض المهارات الأساسية الضرورية لإحراز النجاح في الجلسات الدراسية الرسمية في المدرسة، وكذلك في مواقف التدريب الرسمية وغير الرسمية في مجال العمل.

ب. الأعداد التي سوف تغير حياتك

المعلومة التي تحتاج معرفتها لتتفهم أساسيات عمل عقلك وذكائك منظومة في صورة أعداد. تلك الأعداد تتيح لك البصيرة الكافية لرؤية واضحة لقدراتك الكامنة غير المعقولة. هل تعلم انك تمتلك:

- تريليونات فوق تريليونات من الخلايا في عقلك.

- مائة بليون من الخلايا المخية في "عقلك المفكر".
- ما يقدر بحوالي عشرين ألفا من الموصلات العصبية بين الخلايا المخية.
- سبعة أنواع من "الذكاء".
- أربعة أطوال من الموجات لأنماط موجات العقل البشري.
- ثلاثة عقول في عقل واحد (العقل الثلاثي).
- ثلاثة أشكال أساسية للتعلم.
- جانبين للعقل العلوي.
- عقلا واحدا، كل شخص لديه عقل واحد!؟
- ج. يوجد أكثر من كمبيوتر واحد بداخل رأسك

العقل البشري أقوى كومبيوتر يمكن تصوره، عبارة عن جهاز كومبيوتر بالغ القوة لدرجة مبهرة مكون من خلايا إلكترو-كيميائية حيوية.

فكثافة المادة المكونة للمخ ونظام الاتصالات الفعال الذي يعمل على نحو ممتاز فيما بين أجزاء المخ المختلفة على المستوى الهيكلي المكون للمخ كل هذا دفع عملية التفكير في آليات عمل المخ لأبعد من مجرد النظرة الميكانيكية.

وبناء على ما تم إدراكه من علم بيولوجية العقل، فإن الخبراء توصلوا لنتيجة وهي أننا نستخدم فقط ما يوازي ٢-١٠% من قدراتنا الكامنة للقيام بعمليات التفكير العليا.

١) ثلاثة عقول في عقل واحد

اخذ قطاع من المخ البشري يظهر أنه يوجد بالفعل ثلاثة أمخاخ موجودة في المخ. حيث قام د. بول ماكلين ببحثه في هذا الشأن، وقد لاحظ وجود أنشطة في الأجزاء الثلاثة التي قام بتسميتها بالعقل الثلاثي: العقل الزاحف، العقل الطرفي والعقل اللحائي.

أ- العقل الزاحف

أكثر أجزاء العقل البشري بدائية تم تسميته بالعقل الزاحف لأنه المتحكم في المستويات الدنيا من التفكير التي ينتج عنها السلوك الغريزي الذي نقوم بربطه ذهنيا بالزواحف، بالإضافة إلى الوظائف الجسدية اللاإرادية مثل التنفس وضربات القلب والجوع.

هو أيضا موطن الإحساس بالمكان والمسئول عن ردود الأفعال الفيسيولوجية اللاإرادية التي يقوم بها الجسم في حالة الشعور بالخطر.

عندما يسيطر الجزء الزاحف (البدائي) من العقل على سلوكنا (في حالة تعرضنا لهجوم جسدي ويستجيب الجسد بشكل غريزي مثلا) في هذه الحالة يمكن الوصول بشكل طفيف للمستويات العليا من وظائف العقل لدينا، هذا الجزء من العقل مرتبط على وجهه التحديد بالاستذكار. أي تعرض لضغط نفسي سلبي سيؤدي لنفس التأثير بدرجات متفاوتة.

ب- العقل الطرفي

العقل الطرفي، أو الأوسط يتعامل مع وظائف عقلية أكثر تعقيدا. حيث تطور بعد العقل الزاحف ويقع أعلى منه.

يتم تسمية العقل الأوسط غالبا بالعقل "الثديي" لأنه يعمل بشكل كبير بطريقة مشابهة لمعظم الثدييات وهو الموطن الأولي للانفعالات العاطفية، وتنظيم الجهاز المناعي والهرموني.

هو الموقع الأساسي لمخزن الذاكرة طويلة الأجل فله تأثير ضمني واضح على قدرتنا على التذكر والتعلم.

يمكنك على الأرجح استرجاع تفاصيل الأحداث المفعمة بالانفعالات العاطفية التي حدثت منذ عدة سنوات أكثر مما يمكنك استرجاعه من التفاصيل عن أشياء عادية حدثت الأسبوع الماضي. فالانفعالات العاطفية هي المفتاح لذاكرة قوية.

ج- القشرة المخية

يوجد في أعلى الطبقة الخارجية للمخ: القشرة المخية (العقل اللحائي). هذا هو عقلنا المفكر.

يحتوي على أعلى "أنواع الذكاء"، مثل قدرتنا على الاستنباط وتحديد الأهداف، ووضع الخطط، وتطوير اللغة، والتصور التجريدي.

د. ثلاثة عقول تعمل كعقل واحد

تلك العقول الثلاثة متصلة ببعضها البعض بواسطة خلايا.

وتعتبر حالة "اليقظة المسترخية" هي أفضل حالة للاستذكار في أوقات الضغط والشد العصبي. تكون خلايا الاتصال مغلقة ويتم التحكم في أفعالنا بواسطة العقلين الزاحف والطرقي.

٢) وضع عقلك في الحالة المثلى لأقصى تعلم

لديك أكثر من ١٠٠ بليون خلية حية تسمى الخلايا العصبية neurons.

كل خلية موصلة لديها الإمكانية لصنع عشرين ألف اتصال مختلف مع باقي الخلايا لأخرى، وهو ما تقوم بفعله كيانات تسمى "النهايات الطرفية البروتوبلازمية المتشعبة" الخارجة من الخلية العصبية والألياف العصبية والتي تتفرع خارجة من الخلية الرئيسية للجسم.

وبطريقة مبسطة، يمكن القول بأن الذكاء هو وظيفة مكونة من عاملين:

- أ- عدد الخلايا العصبية العاملة، والأكثر أهمية.
- ب- عدد وصلات النهايات الطرفية البروتوبلازمية المتشعبة داخل رأسك. حيث يحدد الأول حجم مخك وقدراته وإمكانياته الكامنة.

إن العلماء مقتنعون بدوام تواجد القدرة على زيادة كثافة مادة مخك بواسطة استثارة وتحفيز وصلات نهايات طرفية بروتوبلازمية متشعبة جديدة بشكل مستمر عبر حياتك، مازال بإمكانك تحويل نفسك إلى عبقرى.

إذا توقفت عن متابعة تلك العملية عن متابعة الدراسة الرسمية، ستخفض كثافة المادة المكونة للمخ لدينا. ستفقد ذكائك بالفعل.

ولكن الأخبار الجيدة انك لن تفقد القدرة على استرداد مستوى ذكائك السابق او حتى الوصول لمستويات اعلى. تذكر ان الامر يستلزم بعض الوقت لتسخين واحماء عضلات التعلم لديك.

د- العقل ثنائي الجوانب

داخل الجزء الاعلى من مخنا، القشرة المخية.

ان الوظائف الاساسية العليا للمخ كالكلام والتفكير المنطقي. كل منها متركزة بشكل اساسي في منطقة معينة من المخ.

والمنطقة الاكثر اهمية منها هي تلك المنطقة الصغيرة الواقعة بين الجانبين الايمن والايسر من المخ.

حصلا د. روجر سبيري، و د. روبرت اورنستين على جائزة نوبل نتيجة لعملهما على تلك الجزئية من الابحاث ان كل جانب من القشرة المخية يعتبر مسئولا بشكل اساسي عن نوعين من التفكير يختلف كل منهما عن الاخر في خصائصه:

حيث ان الجانب الايسر من المخ مسئول عن:

- التحليل والتفكير المنطقي

- الاشياء التي تحدث بالتتابع

- الاعداد والقدرة الحسابية

- التفكير التخطيطي

- التفكير العقلاني والتجريبي

في حين ان الجانب الايمن من المخ المسئول عن:

- الابداعية

- الحدس والبديهة
 - الادراك الموسيقي والموهبة الایقاعية
 - التخيل واحلام اليقظة
 - التفكير العشوائي غير المرتب
 - الحاسة الفنية والالوان والمحاكاة، والادراك المكاني
- هـ - كيف نركب موجات العقل

يوجد اربع حالات عقلية اساسية في حياتنا اليومية وكل منها لها نموذج مختلف لموجات العقل.

تعتبر موجات بيتا مؤشرا للحالة العقلية التي عادة ما ترافقنا اثناء استيقاظنا وتعاملنا مع عالمننا الخارجي: كقيامنا بالتحليل والتخطيط واداء المهام اليومية.

ويتغير بشكل دائم مستوى الانتباه لدينا من درجة الى اخرى، كما يحدث انقسام كبير لطاقتنا وتركيزنا اثناء محاولتنا التعامل مع الاف الاشياء التي تتنافس للفوز بانتباهنا.

وتعتبر تلك الحالة ضرورية اذا كنا نريد التعامل مع الجانب المعقد من العالم عندما نحاول التركيز في دراستنا.

موجات ثيتا تظهر بأفضل ما يكون عندما نكون على وشك الذهاب للنوم.

موجات دلتا هي "أبطأ" موجات العقل.

واخيرا موجات الفا، وهي التي تظهر عندما تكون تام اليقظة ولكن في حالة مسترخية للغاية.

و- ثلاثة اشكال للتعلم

التعلم المرئي، التعلم السمعي، التعلم الحسي.

١. الرؤية

المتعلم بالأسلوب المرئي هو الشخص الذي يتعلم بشكل افضل عندما يرى عرضاً تقديمياً عما يقوم بدراسته، ويميل المرئي الى:

- ان يكون قارئاً متمكناً
- ان يعرف جيداً كيفية تهجي الحروف
- تفضيل القراءة لنفسه اكثر مما يفضل ان يقرأ له احد
- تذكر الاشياء التي يراها بسهولة اكثر من تذكر الاشياء التي يسمعها فقط
- قيامه بالرسم بلا وعي اثناء التفكير
- تذكر المواد المرئية التي يتم عرضها على شرائط الفيديو

٢. السمع

المتعلم بالأسلوب السمعي هو الشخص الذي يتعلم بشكل افضل بواسطة سماع الاشياء ويميل السمعي الى:

- تفضيل التحدث عن الكتابة عندما يصف شيئاً ما
- تفضيل اجراء المكالمات الهاتفية عن كتابة الخطابات
- التشتت بسهولة نتيجة الضوضاء
- التمتع بإحساس بالموسيقى اعلى من الفنون المرئية مثل اللوحات المرسومة
- تذكر الاشياء التي يسمعها بسهولة
-

٣. الفعل

هو الشخص الذي يتعلم بشكل افضل بواسطة عمل الاشياء فعليا بنفسه، ويميل الحسي الى:

- التحدث والكتابة ببطء
- الاكثار من استخدام ايماءات واشارات اليد
- تفضيل اسلوب التعليم العملي
- في صغر السن، يجد صعوبة في الجلوس بلا حراك ولا يرجع السبب لأي اضطراب
- تذكر الاشياء بسهولة عندما يتحركون وينشطون جسديا
- فهم الاشياء بسهولة اكثر عندما يقومون بتمثيلها

ز. سبعة انواع للذكاء

د. هوارد جاردنر من جامعة هارفارد حدد سبعة انواع مختلفة للذكاء عند كل شخص.

١- الذكاء اللغوي

الموهبة اللغوية والقدرة على الكتابة الجيدة، حيث كان اعظم الكتاب والخطباء في التاريخ متمتعين بقدر عال من الذكاء. والاشخاص الذين يميلون للقراءة كثيرا يتمتعون بقدر كبير من الذكاء اللغوي.

"تعتبر القراءة بالنسبة للعقل مثل التمرينات بالنسبة للجسد حيث انها مفيدة ومنشطة للعقل للحفاظ على قدراته مرنة " اوجستس هار.

٢- الذكاء الحسابي/ المنطقي

القدرة على التفكير المنطقي واداء المهام الرقمية بكفاءة كالعلوم والهندسة، المحاسبة والاحصائيات.

"لقد امتدت وانتشرت الرياضيات لأبعد درجة من درجات سلم الفكر البشري" هافلوك اليس.

"ان مبادئ المنطق وعلوم ما وراء الطبيعة حقيقة بسيطة لأننا لا نسمح لها ابدا بان تكون شيئا اخر" ايه جيه اير.

٣- الذكاء الموسيقي

القدرة على فهم وتقدير وابداع للموسيقى، هذا النوع من الذكاء المستهان بقيمته.

ولكن كل شخص يملك نسبة من هذا الذكاء حتى اذا اعتبر نفسه غير متمتع "بأذن موسيقية".

"تعتبر الموسيقى هي علم حساب الاصوات مثلما يعتبر علم البصريات هو هندسة الضوء" كلاود دييوسي.

٤- الذكاء المرئي/ المكاني

يرتبط الذكاء المرئي/ المكاني بالقدرة الفنية، ينشط عندما ترى اشياء بعين عقلك او تتخيلها داخليا.

"التخيل هو الشيء الوحيد الذي ينفرد بالتحكم بالفن" بينيديتو كروك.

٥- الذكاء البدني

يطلق كذلك الذكاء الجسدي او الحسي، ويشمل الاشياء الواضحة مثل القدرة الرياضية او الحركات الجسدية.

فمهارتك في استخدام يدك تعني ان ذكائك البدني متطور بشكل جيد.

٦- ذكاء التواصل مع الآخرين

القدرة على التوافق والتواصل بشكل جيد مع الآخرين.

"كن لطيفا مع الناس في طريقك للصعود، لأنك ستقابلهم في طريقك للهبوط" ولسون ميزنر.

٧- ذكاء التواصل مع الذات

القدرة على التحليل الذاتي والقدرة على تفحص سلوكنا بأنفسنا يطلق عليه جاردنر ذكاء التواصل مع الذات الذي هو المفتاح لتحديد الاهداف.

"حياة لم تختبرها بعد هي حياة لا تستحق ان تعيشها" سقراط.

الفصل الرابع

الإعداد

أهم جزء من أجزاء عملية التعلم

أ- اعداد نفسك للتعلم هو أهم جزء من أجزاء عملية التعلم..

الخطوة الاولى تجاه ادراك قدراتك العبقريّة الكامنة وتهيئة نفسك لتصبح متعلماً افضل هي ان تتعرف على الدور الاساسي الذي تقوم عملية الاعداد.

الخوف، الضغط العصبي، التشتت، الغرق في كم كبير من المواد الواجب استذكارها، عدم وجود خطة للاستذكار، انخفاض تقدير الذات، ضعف التركيز وانعدام وجود رغبة في النجاح كل هذه العوامل هي من أكثر اعداء الاستذكار الجيد ضراوة ولكن يمكن التعامل معها بواسطة الاعداد الجيد قبل البدء في عملية الاستذكار، والاستراتيجيات الواردة في هذا الفصل ستعاونك على ذلك.

ب- الهدف الذي تريد تحقيقه من وراء عملية الاعداد..

سيكون هدفك من مرحلة الاعداد لعملية الاستذكار هو أن تحصل على الحالة العقلية المثالية للتعلم، حيث ستحتاج الى ان تكون واثقاً بنفسك، مسترخياً، متحمساً، هادئاً ومتمتع بالتركيز ويقضاً وهذا ما يسمى (الحالة العقلية الفعالة)؛ ويوجد خمسة عناصر اساسية لتلك العملية:

* اعداد البيئة المحيطة التي ستقوم فيها بالتعلم.

*الاسترخاء لكي تكبح شعورك بالقلق والضغط العصبي.

*ضخ المزيد من الشعور بالثقة بالنفس.

*شحذ قدرتك على التركيز.

*تنشيط الجانب المناسب من عقلك للمادة التي بين يديك.

ج- اعداد مكان الاستذكار..

افضل الطرق لمحاربة التشتت وقلة التركيز وضعف الثقة بالنفس هي ان تحسن من مستوى بيئة المذاكرة المحيطة بك..

١/قم بإيجاد المكان المناسب للمذاكرة (ليس على فراشك، ليس في غرفة المعيشة، ليس في الكافتيريا او المقهى).

٢/اجعله مكاناً مريحاً.

٣/تأكد من وجودك في مكان جيد الاضاءة.

٤/احتفظ بكل شيء تحتاجه في متناول يديك.

٥/ارسل الكثير من الرسائل الايجابية حول المكان.

"استطيع تعلم أي شيء اذا انا مميز"

٦/قم بإثراء بيئتك المحيطة مثل (الراحة، الاضاءة، الهدوء، الارتباطات الذهنية الايجابية، المدلولات الملهمة) جميعها هي المفتاح لتعزيز بيئتك الدراسية. او قم باختيار مكان تستمتع بالذهاب اليه.

د- اعداد عقلك للاستذكار..

١/ حدد غاياتك واهدافك:

وجود هدف محدد لديك او سلسلة من الاهداف لكل جلسة دراسية هو امر ضروري للنجاح واعداد العقل ،وافضل غايات الاستذكار هي تلك التي دائماً ما تكون...

*واقعية بالنسبة للوقت المتاح.

*محددة ودقيقة أي غير عشوائية عامة.

*يمكن اثباتها والتحقق من حدوثها .

*مهمة وقابلة للمكافأة.

*لها علاقة بأولوياتك.

إن المعرفة المسبقة لما تأمل تحديدا في انجازه قبل الجلوس في كل مرة للاستذكار لها فوائد كثيرة من أجل كفاءتك وزيادة قوة عقلك، حيث انها:

*تساعدك على التغلب على تأجيل الاستذكار.

*تساعد في تركيزك على مهمتك اثناء العمل.

*تولد شعورا بالتقدم والنجاح عندما تكمل هدفا واقعيا.

*تساعد في تقسيم المهام الكبيرة المثبطة للهمة لمهام صغيرة يسهل إدارتها وتوليها.

٢/ خطط للكثير من الأنشطة..

حتى تقوم باستغلال اكبر قدر ممكن من قدرات عقلك ،احد اهم اهدافنا للإعداد لعملية الاستذكار يجب ان يكون وضع خطة لأنشطة الاعداد للاستذكار المصممة خصيصا لتحفيز اكبر قدر ممكن من انواع الذكاء المختلفة لدينا.

٣/ قم بإعداد حالتك العقلية والجسدية ..

(أ) التنفس

يوازي المخ ما يعادل ٢% من وزن الجسم، ولكنه يستهلك حوالي ٢٠% من كمية الاكسجين الذي تستنشقه لذا كلما كان امدادك لمخك بوقوده الاساسي أفضل، كان الاداء افضل. من الممكن أن تدرب نفسك على التنفس العميق الهادئ لخمس او ست مرات فقط في الدقيقة.

والقواعد الاساسية لهذا هي أن تأخذ الشهيق ببطء وعمق ،تملاً رئتيك تماماً قدر الامكان، ثم تقوم بالزفير بنفس الطريقة .

(ب) استرخاء العضلات

(ج) التخيل

يعتبر التخيل من اكثر الاساليب في الاعداد امتيازاً، ويصبح التخيل احد الاساليب ذات التأثير الايجابي عندما يتم استخدامه لتعظيم المشاعر الايجابية والتقليل من المشاعر السلبية.

(د) الصورة الايجابية عن الذات

وكنقطة بداية ، قم بكتابة قائمة لعشرة تأكيدات ايجابية تتعلق بك كمتعلم. ولا يشترط أن تكون معقدة او عسيرة الفهم.

٤/ قم بتنشيط وتفعيل معارفك ..

الان وقد أصبحت هادئا، مسترخيا، ويقظا وتشعر بشعور جيد تجاه نفسك ، توجد خطوة اخيرة في عملية الاعداد التي تحسن من كفاءة تعلمك . يجب عليك "تنشيط وتفعيل" معارفك السابقة عن تلك المادة التي تقوم باستذكارها.

لا يجب ان يستغرق هذا الامر الكثير من الوقت فقط استخدم قلم رصاص وقطعة من الورق وقم بكتابة كل ما تستطيع تذكره عن الموضوع والبنود الرئيسية التي تعلمتها حتى الان . لا تقم بتعديل ما تفعله ؛ قم فقط بكتابة كل ما يطرق ذهنك لفترة لا تتجاوز من ٢-٥ دقائق . ثم توقف.

لان الهدف من هذا ليس ان تكتب مقالا او تخرج بقائمة كاملة لما تعرفه عن الموضوع بل ان تحدد وجهتك.

هـ- التسلسل الواجب إتباعه لاعداد نفسك للاستذكار..

الان وقد علمت تلك الافكار الخاصة بعملية الاعداد، يجب أن تتمرن عليها باستمرار حتى تصبح وسيلة واداة صالحة للاستعمال من صندوق ادواتك.

يجب ان يكون هدفك تحيقي خمسة اشياء اساسية لتجعل نفسك في افضل حالة عقلية مناسبة للاستذكار ز يجب ان تهدف الى:

*ان تشعر بالاسترخاء، وليس بالضغط العصبي والقلق.

*ان يكون عقلك متفتحاً ويقظاً.

*ان تتنفس باكبر قدر من الكفاءة، والسماح لأكبر قدر من الأكسجين بالوصول الى عقلك.

*ان تشعر شعوراً ايجابياً تجاه قدراتك كمتعلم.

*ان تعد عقلك للاستذكار بواسطة تفعيل وتنشيط معارفك السابقة.

اذا لم تكن اعددت نفسك بعد إحدى تلك الاشياء، فما زال لديك بعض الادوات المساعدة لتصل لهدفك حيث يمكنك تطوير وتنمية اساليبك الخاصة بمجرد شعورك بالارتياح والتوافق مع المبادئ الاساسية .

و- كلمة اخيرة بخصوص عملية الاعداد للاستذكار..

ان عملية الاعداد للتعلم ربما تكون اهم جوانب وسمات اساليب الاستذكار. فاذا قمت باتباع الاشياء التي تم النصح بها في هذا الفصل، ولم تقم بتغيير عادات استذكارك. بلا شك، تلك الاساليب التمهيدية في عملية الاعداد سيكون لها تأثير ايجابي أكثر على درجاتك وقدرتك الكلية على التعلم اكثر من أي شيء اخر في هذا الكتاب او أي كتاب اخر يختص بمهارات الاستذكار.

الفصل ٥ .

الذاكرة

إن عملية التعلم هي العملية التي بها نخلق ذكرياتنا وآليات استعادة تلك الذكريات عند الحاجة اليها . حيث ان الذاكره هي المفتاح .

وبالتالي ، فإنها تستحق قضاء بعض الوقت للعمل على استعراض بعض اساسيات نظرية الذاكره والكيفية التي تستطيع بها تطبيقها على عملية استذكارك .

فيما يلي بعض قواعد عمل الذاكره ، ويجب عليك ان تأخذ منها ما يناسبك بناء على الأساسيات :

أ- القواعد المتعلقة بالذاكرة :

١-ما الذاكرة ؟

لتوضيحها بشكل مبسط ، ان الذكريات هي عباره عن صور او تصورات عصبية تصنع داخل المخ . حيث تعتبر الذكريات هي الصلة او الرابط التي تربط بين الخلايا العصبية التي تؤلف الرابطة الكيميائية التي تصنعها الارتباطات الذهنية القوية .

٢-المراحل الثلاث المميزة للذاكرة :

المرحلة الأولى ، التسجيل : هي المرحلة التي بها يلفت شيء ما انتباهك ويكون له مغزى بالنسبة لك . أما مسألة تحويل او عدم تحويل هذا التسجيل الاولي الى ذكرى دائمة يعتمد على غرض هذا التسجيل ، مثلا اذا اردت تذكر رقم هاتف فترة لطلب الرقم ، فتسجيله في الذاكرة لفترة لطلب الرقم ، اما اذا اردت تذكر رقم

شخص يهتمك امره ، فيجب عليك عمل المزيد لجعل الذكرى دائمة .

المرحلة الثانية، الاحتفاظ بالمعلومة : يتم بها اخذ القرار بعقلك الواعي لتذكر شيء ما ، هدفك الاحتفاظ بالمعلومة لفترة من الزمن .

المرحلة الثالثة ، الاستدعاء : الأساليب المستخدمة في الاحتفاظ بالمعلومة يجب ان تعزز القدرة على استرجاعها في وقت ما في المستقبل .

٣-النموذج الأساسي للذاكرة :

يوجد نوعان من الذاكرة ذاكرة قصيرة المدى و ذاكرة طويلة المدى .

الذاكرة قصيرة المدى تستخدم في المراحل الأولى من مراحل التذكر ، مرحلة التسجيل . فإن لم تقم بعمل شيء سريع لتفعيل هذه المعلومة مثل تدوينها او رسمها في صورة لتحويلها الى ذكرى دائمة ، فسيتم نسيانها .

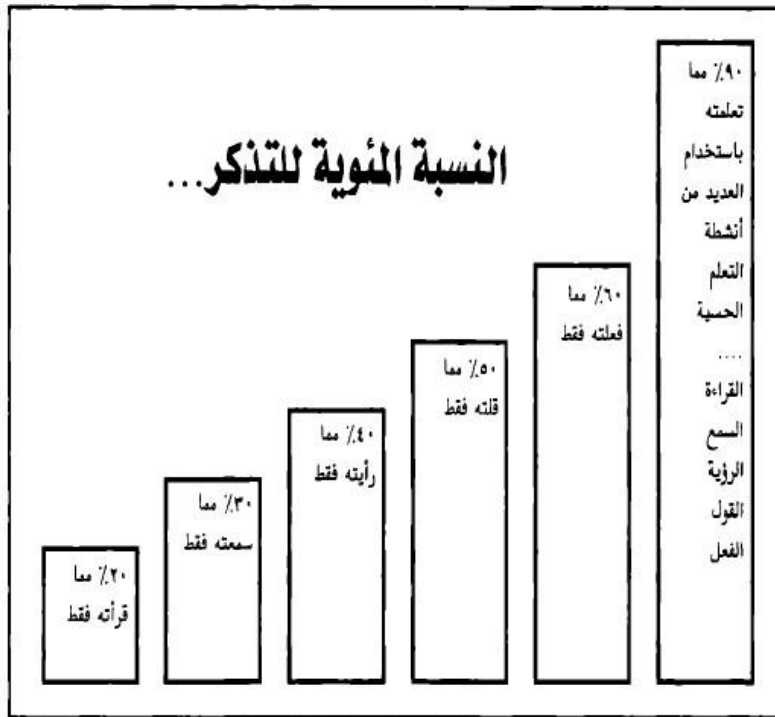
إذا قمت ببذل جهد متعمد ومدرّس من خلال الإعادة والاستعراض للقوائم ، يمكنك نقل المعلومات الى ذاكرة طويلة المدى . كلما زادت مرات استعراضك للمعلومات بعد تخزينها هناك ، زادت فرصتك لتجنب اضمحلال المعلومة وضعف الذاكرة ، وتزداد القدرة على تذكر المعلومة .

٤-النسيان :

اذا لم تقم بفعل شيء بفعالية لصنع ذكريات طويلة الاجل ،
فسرعان ما تنسى معظم ما ستصادفه ، مثلا، من العادات الكسولة
لدى الطلبة ان تقوم بقراءة الكتاب او الاستماع الى المحاضرة
ببلادة . حيث انك ستقوم بتبرير هذه العادة بأنك تركز على ما
تقرأه وتسمعه وانك في ما بعد ستقوم بتدوين ملاحظاتك او قراءة
الفقرات المهمة ، لا تخدع نفسك ، اذا لم تتفاعل بإيجابية مع المادة
فستنسأها .

٥-تأثير الحواس المتعددة :

كلما قمت بتوظيف حواس في مراحل الإعادة والاسترجاع ، كلما
زادة قدرتك على التذكر .



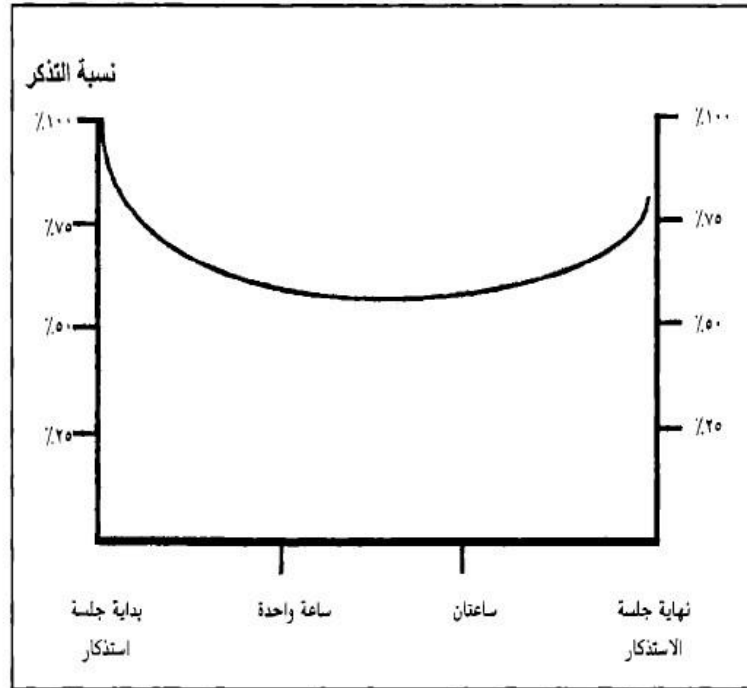
٦-التأثرات الأكثر حداثة وتأثيرات الترتيب الأول :

أثبت عشرات الطلاب وجود ما يسمى "بتأثير الأكثر حداثة " و "تأثير الترتيب الأول " .

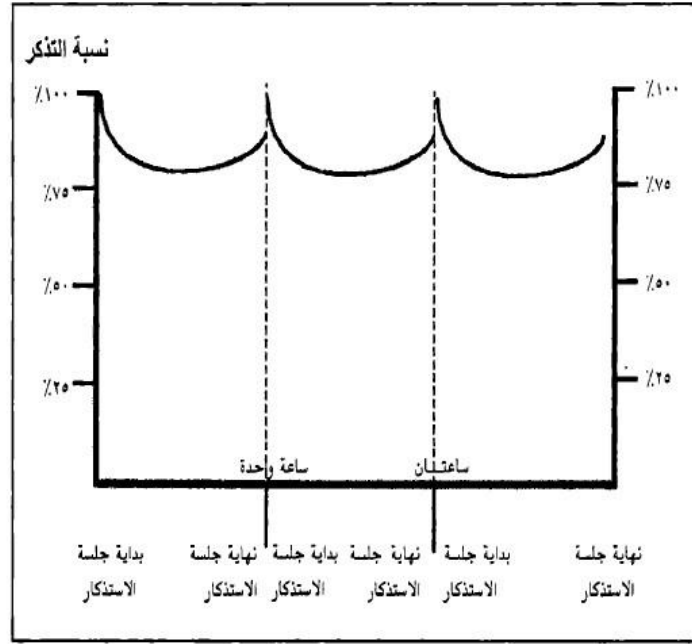
"تأثير الأكثر حداثة " تعني انك تميل لتذكر الأشياء التي حدثت مؤخرا أي احداثها وقوعا ، "تأثير الترتيب الأول " يعني انك تميل انك تميل لأن يكون لديك قدرة اكبر على استرجاع الأشياء التي وقعت في بداية الحدث أو الموقف .

اذا كنت ستتذكر المعلومات المذكورة في بداية ونهاية الجلسة الدراسية ، فمن الأفضل ان يكون لديك بدايات ونهايات في جدولك الدراسي .

شكل رقم ٤
منحنى التذكر



شكل رقم ٥
منحنى التذكر بـ



٧- تأثير التشابه :

سيكون من الأسهل ان تذكر مجموعة متنوعة من الأشياء اذا قمت بتجميعها في مجموعات ، ستكون قادرا على أن تستدعي من الذاكرة قدرا من المعلومات اكثر بكثير من القدر المعتاد .

٨- تأثير الارتباطات الذهنية :

٩- إن ربط الأشياء المتشابهة يعتبر شكلا من الارتباطات الذهنية التي تدعم الذاكرة ، وتوجد أنواع أخرى من الارتباطات الذهنية أكثر فعالية :

أ- الارتباطات الذهنية الحسية :

ان استخدام أنواع متعددة من الارتباطات الذهنية الحسية يطور ويحسن من ذاكرتك . وأكثرها أهمية هو الارتباط الذهني المرئي . حيث اثبتت الأبحاث ان ذاكرتك تعمل بشكل أساسي بآلية تعتمد على الرؤية ، وبالتالي ، من المعقول ان تركز على تطوير ارتباطاتك الذهنية المرئية .

اذا كنت لا تصدق ان ذاكرتك هي ذاكرة تعتمد بشكل أساسي على ذاكرة المرئية ، فحاول عمل هذا التمرين ، حاول تذكر مكان كل شيء ابتداء من غرفة نومك وحتى المطبخ ، اين تحتفظ بجواربك ؟ اين توجد فناجين القهوة ؟ وغيرها .

كيف تتذكر كل هذا ؟ لن تتذكر من قراءتك لقائمة ، او بناء ارتباطات ذهنية موسيقية او مرتبطة بحاسة الشم ، بل هي ارتباطات ذهنية مرئية .

ب- ارتباطات الذهنية الانفعالية :

كذلك فإنه من الأسهل عليك تذكر الأشياء التي لها ارتباطات ذهنية انفعالية لديك : كالفخر الذي شعرت به عند فوزك بجائزة ، السعادة التي غمرتك عند مقابلتك شخص تحبه . تلك الذكريات القوية بسبب شدة وقوة الارتباطات الذهنية المرتبطة بها .

ج- الارتباطات الذهنية الشديدة :

ان العامل الذي يجعل الارتباطات الذهنية الحسية والانفعالية بتلك الدرجة العالية كمثير ومحفز للتذكر هو مدى شدتها . حيث كلما زاد الإحساس ، زاد احتمال عدم نسيانها .

د- الارتباطات الذهنية ذات مغزى :

من السهل تذكر شيء ما اذا كان له مغزى عندك . اذا امكنك استنباط احرف أولية او تشكيل جملة من قائمة من الكلمات الواجب عليك تذكرها ، فسيكون لها مغزى اكثر . حيث ان من الاسهل تذكر الاحرف الأولى
"ج . ت . ب . م" بدلا من تذكر الالفاظ الكاملة لجملة "جهاز التنفس تحت الماء".

١٠- تأثير الغرابة :

من السهل تذكر الأشياء الغير معتادة ، العنيفة ، الغير موضوعية .

١١- تأثير التحديد:

من الأسهل تذكر الأشياء الأكثر تحديدا او الأكثر تعريفا عن تلك الأشياء الغير قابلة للتعريف او التحديد .

١٢- تأثير التكرار :

كلما قمت بتكرار ما تريد حفظه في الذاكرة طويلة المدى ، تذكرته على نحو افضل .

ب-تحسين ذاكرتك للاستذكار :

١-استرخ:

استرخ واستمتع بالتعلم والتذكر . اذا سببت لك بعض العوامل الخارجية شعورا بالتوتر والضغط العصبي فاستخدم بعض أساليب الاسترخاء لتعد نفسك على نحو لائق للاستذكار .

٢-كن نشيطا :

ان المحافظة على كونك نشيط هو مفتاح للاستذكار الفعال . اقرأ بصوت عال ، قم بتدريس المادة لشخص اخر ، قم بتأليف قافية من الكلمات لتساعدك على استذكارها ، ارسم صور .

٣-استخدام العديد من أنواع ذكائك :

للعقل سبع أنواع ذكاء أساسية ، يقوم بعض الناس باستخدام نوع او اثنان اثناء الاستذكار ، الذي يحد من العملية ، فتأكد من دمج أنواع عديدة من ذكائك

بقدر الإمكان .

٤-استخدام فترات اقصر من الوقت لأداء مهام متعددة :

قم بتنظيم جلسات الاستذكار على نحو يجعلك تستفيد من عاملي الأولوية والحدثة .

٥-قم بتقسيم المادة الدراسية :

٦-قم بتكوين ارتباطات ذهنية قوية :

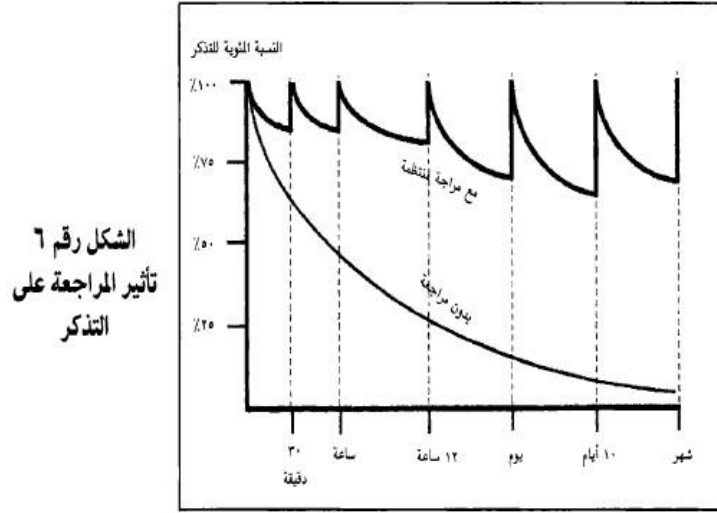
٧-التدرب على ما تم استذكاره :

لا تقع في فخ الإعادة والتكرار الذي يعتمد على تخزين المعلومة في ذاكرة طويلة الأمد ، لكن تدرب على اخراج تلك المعلومة واستدعائها من ذاكرتك تحت ضغط عصبي ، عند طريق استخدام أسئلة مشابه لأسئلة الاختبار .

٨-قم بالمراجعة مبكر وعلى أساس منظم :

يمكنك زيادة ما تتذكره من محاضرة مدتها ٣ ساعات بان تقوم بجلسة دراسية مدتها ثلاث دقائق للمراجعة . قم باستعراض المادة بعد المحاضرة مباشرة ، ثم استعرضها بعد ساعة ، ثم بعد

يوم ، ثم بعد أسبوع ، ثم بعد شهر ، هكذا سيغير هذا الأسلوب السهل منحنى النسيان .



٩-طور أدوات معاونة اساسية لذاكرتك :

مثل الخرائط الذهنية او قم بتكوين قوافي متناغمة او ايقاعات واغاني .

١٠- التدرب ثم التدرب ثم التدرب :

قم ببذل جهد متعمد لتحسين ذاكرتك ومهاراتك ، لن يحدث التغير في عشية وضحاها لكن التحسن سيكون سريع، عدم القيام بالتدريب يعني انك تهدر امكانياتك الهائلة لذاكرتك .

١١- فكر في الامر عند النوم .

أظهرت الدراسات ان النوم مكون أساسي في الذاكرة ، ان ما تقوم باستعراضه قبل النوم مباشرة هو اكثر ما سيقوم عقلك بتخزينه بسرعة وكفاءة .

الفصل ٥ .

التركيز

التركيز أي القدرة على العمل بجدية في مهمة ما حتى تصل لدرجة استبعادك لكل مطلب اخر بعيدا عن دائرة انتباهك . وبالنسبة للطلاب هذه اصعب جزء في عملية الاعداد للتفوق ، حيث انهم يفتقدون القدرة على التركيز .

هل هذه الحالة دائمة ولا شفاء منها ؟ لا ، هل وجود حل منع هذه الحالة ؟ نعم ، الخطوة الأولى فهم العناصر الثلاثة الأساسية التي تعترض سبيل التركيز ، بمجرد ادراك المشكلة يصبح الحل واضح .

ب-ما الذي يعوق ويتداخل مع عملية التركيز ؟

١-عوامل التششت الخارجية :

مثل الأمور المحيطة بك :

- المقعد غير مريح .
- الضوضاء الاتية من الشارع .
- الموسيقى .
- الإضاءة .
- ارتفاع درجة الحرارة وانخفاضها .
- التلفزيون .
- مقاطعة الأصدقاء اثناء العمل .
-

٢-عوامل التششت الداخلية :

هذه العوامل اكثر مكرًا ، حتى في المكان الهادئ المريح يكون قدرة تركيز قليلة في وجود العوامل الداخلية .

- نقص عدد ساعات النوم .
- سوء التغذية .
- المرض .
- الإصابات الجسدية .
- مشاكل في علاقاتك .
- خلافات عائلية .
- القلق بسبب المناهج الدراسية .

٣-الافتقار الى التركيز او الأهداف :

في بعض الأحيان يفقد التركيز لأنك لا تملك إجابة السؤال : لماذا أقوم بفعل كل هذا بنفسى ؟. حيث انك تفضل مشاهدة التلفزيون او الخروج مع الأصدقاء او غيرها على ان تقوم بحل واجب الرياضيات . يرجع السبب لعدم وجود هدف واضح لديك . وعدم وجود هدف يجعلك مستسلم لعوامل اتشتت .

ج- كيف يمكنك تحسين قدرتك على التركيز ؟

من الصعب القضاء على جميع عوامل التششت ، لكن يمكنك التحكم في بعض العوامل .

التخلص من التلفزيون و المشتتات الالكترونية .. للبعض يبدوون الامل مستحيل لكن لا توجد وسيلة أخرى ، لان البعض مدمنين لهذه المشتتات التي لها اضرار كبيرة على التركيز . فقط اخرج هذه المشتتات من حياتك وقت الاستذكار .

استعد .. اعداد البيئة الخارجية و عقلك للاستذكار .

اهتم بنفسك .. تأكد من قيمك بكل ما تستطيع لتوفر لنفسك القدرة البدنية الكافية للقيام بالتمرين الذهني الذي يتطلبه الاستذكار .

قم بوضع اهداف واقعية .. فقيمك بوضع اهداف معقولة وقابلة للتحقيق في كل مرة تقوم بواجباتك هو افضل عامل لبناء تركيزك .

قم بوضع قوائم .. اذا كان الشعور بالإجهاد من تذكر الأشياء اليومية الواجب عليك القيام بها يؤثر على تركيزك في الاستذكار ، والسبب في هذا هو انك لم تقم بشيء واحد بسيط لتطمئن انك لم تنسى .. دون ما تريد القيام به .

احتفظ بملف للضغط العصبي أو قائمة القلق .. ان المشاكل الخاصة والصعوبات المالية تؤثر على تركيزك ، وتشتت عقلك ، حاول تدوين تلك المصاعب في قائمة خاصة سيعطيك شعور مؤقت بالارتياح .

د- خطة لرفع لياقة التركيز للاستذكار :

الخطوة الأولى : ان يكون لديك على الأقل مهمتان دراستان جاهزتان مقدما .

الخطوة الثانية : ابدأ الاستذكار كالمعتاد .

الخطوة الثالثة : في اللحظة التي تعي فيها ان عقلك بدأ في الشرود و الشعور بالقلق توقف عن الاستذكار .

الخطوة الرابعة : اذا كان ما يشغلك شيء من الأشياء التي يجب تدوينها ، قم بتدوينه على الفور .

الخطوة الخامسة : خذ قرار الانتقال الى واحدة من مهام الاستذكار الأخرى ، لكن قبل ان تفعل

الخطوة السادسة : قم بشيء إضافي أكثر بساطة وسهولة من الشيء الذي تفعله حالياً .

الخطوة السابعة : يجب ان تتوقف بعد القيام بالبند الإضافي ، اغلق تلك الكتب وضعها على جنب وابدأ في المهمة التالية .

الخطوة الثامنة : اعد تكرار العملية من الخطوة الثانية .

هـ - ماذا يمكنك ان تفعل ان لم يصلح معك شيء من تلك الأساليب ؟

- لا تحط من قدر نفسك .
- استخدم أداة أخرى من ادواتك .
- تدرب بطريقة كتابة بطاقات بها لمحات موجزة عن ما تستذكره .
- قم باستعراض فصول الكتاب بدل من القراءة .
- استعرض الملاحظات التي دونتها في المحاضرة .
- ارسم خريطة ذهنية .
- خذ فترات راحة، وحاول بعد دقائق .

الفصل ٧.

قاعدة لمهارات التعلم

(ملخص القصة حتى تلك اللحظة)

-

أ. **القاعدة ١**: ثق بقدراتك

يعتبر عقلك هو اعقد قطعة حيث يتمتع كل عقل بقدرات عبقرية.

قم بوضع اهداف لك وطور الخطط اللازمة لتحقيقها.

ب. **القاعدة ٢**: استعد

الاستعداد لكل وقت! هذا ليس عملا سخيافا، ان تلك الاستعدادات فعالة ولكن يتجاهلها معظم الناس الطلاب الاذكياء لا يتجاهلونهم.

"معظم الناس لا يخططون للفشل، ولكنهم فقط يفشلون في التخطيط" مصدر مجهول.

ج. **القاعدة ٣**: قم بتنظيم نفسك وعملك

كن دوما مستعدا بخطة للاستذكار، حيث ان الجزء الصعب هو وضع خطة تصلح لك.

ان التخطيط هو نوع من العضلات الذهنية تتحسن كلما زادت مرات استخدامك لها.

د. **القاعدة ٤**: قم بتحديد الاولويات وتأكد من انك تقضي وقتك في عمل المهام التي ستساعدك على تحقيق الاهداف الخاصة بتلك الاولويات.

هـ. القاعدة ٥: حافظ على انضباطك

من العوامل المساعدة لانضباطك ان يكون لك اهداف و خطة عمل، وايمان قوي بنفسك في مواصلة الطريق.

ان المحافظة على انضباطك اثناء مواصلة عملك على تحقيق اهدافك واحلامك ليست قيда على حريتك، فتلك الاشياء التي تشتت بك بعيدا عن احلامك هي ما يحد من حدودك حقا. اذا كان احد اهدافك ان تنجح في الوصول للقدرات العبقريّة الكامنة بداخلك وان تصبح المتعلم المتفوق الواثق بنفسه الذي طالما اردته.

"خلاصة الامر ان الحرية الوحيدة المتاحة لنا هي حريتنا في المحافظة على انضباط انفسنا" برنارد باروش.

و. القاعدة ٦: تحل بالإصرار والمثابرة

فالإصرار هو الشيء الاهم من الموهبة او العبقريّة او الحظ.

"استمر في التقدم" هاساكي هاستومي.

ز. القاعدة ٧: فرق تسد

ان مبدا "فرق تسد" هو العامل المركزي في اكمال اي مهمة بنجاح.

قم ببساطة بتحليل المهمة وقسمها الى مهام منفصلة اصغر حجما وقم بعمل قائمة مكتوبة بكل المهام الاصغر حجما، والخطوة النهائية هي ان ترتب تلك المهام على حسب اولويتها.

"ان قطرات المطر قادرة على احداث ثقب في الصخرة، ليس بواسطة العنف بل بواسطة السقوط المتواصل" لوكريتيوس.

ح. **القاعدة ٨:** يجب ان تصبح مرشحا للمعلومات

حينما تتدرب على اساليب القراءة الجيدة وكتابة الملاحظات، ستصبح مرشحا لتصفية المعلومات حيث ستتعلم كيفية التفريق بين ما هو من المهم تذكره وما لا يهم.

ط. **القاعدة ٩:** تمرن على رفع جودة المخرجات مثلما تتمرن في المدخلات

تمرن على النواتج مثلما تتمرن على المدخلات، ومطلوب منك ان تنشئ المخرجات في صورة تقارير.

"من الممكن ان ننهزم نحن، ولكن مبادئنا لا يمكن ان تنهزم" وليام لويدي جاريسون.

ي. **القاعدة ١٠:** لا تخش اخطاءك

ان الالخطاء هي افضل معلم فبدون الالخطاء لن يكون لدينا اي معلومات عن الكيفية التي يمكن بها ان نصبح افضل في المرة القادمة.

فيما يلي اربع خطوات للتعلم:

١. قم بالمبادرة بعمل شيء، واعط نفسك الحق في الخطأ
٢. استعرض النتائج وتعرف على اخطائك
٣. قرر كيف سيمكنك ان تقوم بالأفضل في المرة القادمة
٤. اذهب للخطوة الاولى (التي تعتبر الان المرة الثانية) وقم بارتكاب اخطاء اخرى

ان الخطأ الوحيد الفادح حقا الذي يمكن ان تقع به هو تخليك عن
المواصلة بعد المرة الاولى.

"كلما ارتقيت للأعلى، سمحوا لك بارتكاب المزيد من الاخطاء
وعندما تكون على القمة وترتكب الكثير من الاخطاء، فإن الناس
سيقولون ان هذا هو "اسلوبك المميز" في القيام بالعمل" فريد
استير.

ك. **القاعدة ١١**: استغل كل ما تملك من انواع ذكاء مختلفة لتصنيع
ادوات استذكار معاونة

فالقيد الوحيد على عدد ما تقوم بصنعه من ادوات استذكار في
صندوق ادواتك هو الوقت الذي ستقضيه في تصنيعها. وهذا الامر
يرجع اليك.

"على المرء ان يسترشد في حياته بالمبادئ الحقيقية" لوكريتيوس

ل. **القاعدة ١٢**: كن نشطا

فلا يمكن ان تكون قارئاً او مستمعا سلبياً ومتبلداً وتتوقع ان تخرج
بالكثير من المعلومات، لن يحدث هذا ابداً.

"ان القواعد المهمة قد تكون بل يجب ان تكون صارمة" ابراهام
لينكون.

الجزء ٣

صندوق الأدوات

الفصل ٨. تحديد الأهداف والدافعية

أ- ما أهمية تحديد الاهداف؟

ان احد العناصر الرئيسية فيما يخص مشاكل الاستذكار مثل مشكلة التأجيل، وضعف التركيز وفقدان الدافعية هو الافتقار لوجود اهداف واضحة محددة. أن تحديد لأهداف مهارة تحتاج لتنمية، كما لو كانت عضلة تتطلب عمل بعض التمرينات.

اذا لم يكن لديك رؤية واضحة عما هو مهم بالنسبة لك في حياتك فستتبع الميل الفطري البشري لان تتشتت بأي شيء يعترض مسارك. ولكن بدون وجود اهداف واولويات يمكن بسهولة ان تبدد حياتك بالكامل في حالة من التشتت.

ب- اساسيات تحديد الاهداف

إنّ مهارة تحديد الاهداف لها تأثير عميق على قدرتك على التركيز وتجنب تأجيل الاستذكار.

"انت ترى الاشياء التي حدثت وتقول "لماذا" اما انا فاحلم بأشياء لم تحدث ابدا واقول "لم لا"؟ " جورج برنارد ثو.

١-ابدأ الان

٢-قم بتدوين اهدافك

استخدم اسلوب وضع قوائم بالأشياء الواجب القيام بها للمحافظة على مسارك في اتجاه الاهداف المباشرة التي تعتبر جزءا من حياتك اليومية، فقيامك بتدوين الاهداف كتابة يسهل من عملية استعراضها وتذكيرك بالأولويات، حيث تصبح الأشياء اكثر الزاما عندما تكون في شكل مكتوب.

٣-احتفظ بالعديد من القوائم وفقا للتدرج الزمني

قم بتنسيق اهدافك الى فئات وفقا لمدى بعدها في المستقبل. والاقسام النموذجية هي:

- ❖ اهداف طويلة المدى (٥-١٠) سنوات
- ❖ اهداف متوسطة المدى (٣-٥) سنوات
- ❖ اهداف قصيرة المدى (من عام الى عامين)
- ❖ اهداف حالية (هذا الشهر، هذا الاسبوع، او اليوم)

٤-قم بوضع الاولويات

يجب ان تضع اولويات والا سينتهي بك الامر بتبديد طاقتك وعدم انجاز اي شئ.

"ياله من امر طريف عن الحياة: اذا رفضت ان تقبل باي شي سوى الافضل فغالبا ما ستحصل عليه" سومرست موجام.

٥-تحد نفسك

اجعل اهدافك عالية بالقدر الكافي لتحفيزك ومعقولة بالحد الكافي لتكون دوما في متناولك، اذا كان هدفك طويل المدى ان تكون محاميا يجب ان يكون هدفك متوسط المدى ان يتم قبولك في مدرسة الحقوق. وبينما انت تفكر بهذا لماذا لاتضع نصب عينيك الالتحاق بأفضل مدرسة حقوق.

ان التفوق لا يحدث ابدا نتيجة الحظ او المصادفة. انه يتطلب ان تدفع نفسك لما وراء المنطقة المريحة لك وان تتحدى نفسك.

٦-كن محددا

ان مجرد وجود الاهداف سيكون بلا فائدة اذا كانت غير محددة لا تقم بتحديد اهداف مستقبلك المهني طويلة المدى كشيء غامض مبهم، مثل "مساعدة الناس" او "كسب الكثير من المال" يجب ان تعبر عن هدفك في صورة مصطلحات محددة، مثل "سأكون جراحا" او "سأكون احد موظفي برنامج المساعدات الانسانية في افريقيا" وسأقوم بإدارة شركتي الخاصة".

٧-قم بتضمين الافعال

يجب عليك الالتزام بالأفعال المطلوبة لتحقيق الأهداف.

"نرتكب جميعنا الأخطاء، ولكن كل شخص يقوم بارتكاب أخطاء مختلفة" لودفينج فان بيتهرفن.

٨- توقع حدوث الإخفاق

إذا وجد طريق بدون عوائق، فغالبا لن يقود لأي مكان. ولكن الطريق الممتلئ بالعوائق المثير حقا للتحدي والالهام نادرا ما يكون سهلا.

إذا كانت احلامك مازالت مناسبة لك ومازالت مصدر الهام لك، فإخفاقك لا يجب ان يمثل لك اكثر من رسالة فحواها انك تحتاج لإعادة تقييم خطة الأفعال التي وضعتها من قبل. تعلم من اخفاقاتك، ولكن لا تدعها تحدد اتجاه حياتك.

"في قلب الصعوبات تكمن الفرص" البرت اينشتاين.

٩- اعد الكتابة، راجع، اعد التفقد، استعرض، غير

ان تحديدك للأهداف، خاصة طويلة المدى والمتوسطة، ليس منقوشا في الصخر. استعرض اهدافك وراجعها قليلاً او قم بتغييرها تماما عند الضرورة. نم مرونة عقلك لإعادة تقييم اهدافك الحالية اذا كان طريقك يقودك للوصول بشكل مباشر لأهداف أفضل، وأكثر إلهاماً. لا تشعر بالهزيمة اذا قمت بالتغيير.

" اذا سقطت سبع مرات، فانهض ثماني مرات" داروما دايشي.

١٠ - اربط اهدافك

يجب ان يكون هناك خيط يمكن بواسطته تتبع اتجاه العلاقة بين أنشطة اليوم وبين احلامك.

عندما يكون الفعل الذي تقوم به الان يدعم هدفك طويل الاجل يدفعك بشكل متزايد تجاه ذلك الهدف، ستختبر قوة وفائدة تحديد الاهداف وعامل مساعد على التركيز وعلاج لمشكلة تأجيل الاستذكار.

"اذا قمت دائما بفعل ماكنت دوما تفعله، فستحصل دائما على ماكنت دوما تحصل عليه" فيرن هيل.

١١- تمتع بالرحلة

لا يجب ان تصبح مهووسا بالتوجه نحو الاهداف لدرجة ان تتجاهل الشعور ببهجة الرحلة ومكافئات المتعة وسط تلك الخصائص الجديدة المكتسبة لهذا الشخص الذي ستكونه وأنت في طريقك لتحقيق تلك الأهداف.

ج. تحديد الاهداف والاستذكار

وفيما يلي بعض الامثلة في دفعك وحثك على الاستذكار:

١- الاهداف طويلة الاجل

اهدافك طويلة الأجل هي أحلامك التي ترغب في أن تقضي بها حياتك.

أفضل الأهداف طويلة الأجل التي تصلح كدافع للاستذكار للطالب مازالت هي تلك الأهداف التي تلهمهم. تخيل حياتك بعد ١٠ سنوات من الان ماذا تريد ان يكون عملك وقتها؟

اذا كان هدفك طويل الاجل هو ان تكون طبيباً او مقاولاً او موسيقياً لان هذا ما ينبئك به قلبك، فستشعر بالدافعية القوية على اساس يومي.

إذا كنت حددت كأهداف لك لأنها ما يريده والداك، فستعاني أكثر من مرورك بأوقات صعبة للمحافظة على استذكارك اليومي داخل مساره المفترض.

"لقد مر وقت طويل الى ان انتبهت الى ان الاشخاص ذوي الانجازات نادرا ما استلقوا وتركوا الاشياء تحدث لهم دون تدخل منهم، بل لقد خرجوا واحدثوا هم الاشياء" ادم سميث.

٢-الأهداف متوسطة الأجل

عادة ما تكون الأهداف متوسطة الأجل لفترة ما بين ثلاث إلى خمس سنوات في المستقبل وهي من المفاتيح الأساسية لتحقيق الأهداف طويلة لأجل مثلاً إذا كنت تريد أن تصبح دكتوراً عليك فإن هدفك متوسط الأجل هو أن تلتحق بكلية الطب.

٣-الأهداف قصيرة الأجل

إن الطريق إلى تحقيق أهداف متوسطة الأجل هو سلسلة من الأهداف قصيرة الأجل، والفترة عادة تكون بين ٦ اشهر الى عامين في المستقبل مثلاً أن الهدف القصير الأجل هو أن تحصل على معدل مرتفع كي تلتحق بكلية الطب.

٤-الأهداف الانية:

إن الأهداف الانية هي تلك الأهداف التي تقود لتحقيق الأهداف قصيرة الأجل. وهنا يبرز قاعدة "فرّق تسد" بشكل أكثر قوة فكلما جزئت كل هدف إلى أجزاء أصغر فسيكون لديك الوقت الكافي لأدائها خلال وقت وجيز .

"أن القدر ليس مسألة فرصة ، بل هو مسألة اختيار ؛ إنه ليس شيئاً يجب انتظاره ، بل هو شيء يجب السعي لتحقيقه". وليام برايان

٥- قائمة المهام المطلوب القيام بها:

تذكر ، أن تكتب دوماً أهدافك ومحاولة وضع أولويات لها حيث أن كل هدف متعلق باستذكارك يجب أن يكون مؤسساً بشكل ملائم ويجب :

■ أن يكون محدداً

■ أن يكون معقولاً

■ أن يكون قابلاً للتحقق منه وقياسه

■ أن تحصل على مكافأة في النهاية وهي أمر مهم جداً

كمشاهدة التلفاز ... الخ

الفصل التاسع.

إدارة الوقت

أ- التحكم في وقت الاستذكار ، انه امر بسيط :

فيما يلي كل ما تحتاج لمعرفته عن إدارة الوقت ،

- يجب ان تعلم ما اولوياتك .
 - قم ببذل الوقت لتحقيق اولوياتك .
 - قم بتحديد اهداف الاستذكار .
 - لا تهدر الوقت في عمل أشياء غير أساسية .
 - قم بعمل جدول أساسي .
 - قم باحتفاظ بتقويم بالتواريخ لمهمة .
 - استغل فوائد عمل قوائم المهام .
 - نمي مستوى تركيزك .
 - كن مرن .
 - قم بإنجاز الاعمال بشكل صحيح .
- تذكر ان إدارة الوقت الجيدة بالنسبة للطالب ليست متعلقة بإنشاء جدول اعمال معقد ، تتعلق باختيار واحد بسيط ، الإدارة الجيدة للوقت تجعل الطالب هو المتحكم و المسيطر .

ب- تحديد الأولويات .

ج- التعامل مع مشكلة تأجيل الاستذكار .

حاول اتباع الأساليب التالية لمدة أسبوعين وستلاحظ انخفاض في الوقت المهدر :

- ١-استعد .
- ٢-حدد اهداف الاستذكار :
- خصائص الأهداف : مثل ان تكون واقعية ، محددة ، معقولة وان تكون قابلة للتحقيق .
- ٣-تخيل قدر الصعوبات التي قد تواجهك :
- في كل مرة تفكر في التأجيل توقف قليلة وتخيل الصعوبات التي ستواجهها عند عدم قيامك بما يتوجب عليك القيام به .
- ٤-تخيل ما ستحصل عليه من متعه :
- استخدم نفس التخيل لتشعر نفسك بالمتعة عند تحقيق الأهداف طويلة الاجل ، استشعر شعور الفخر والتحرر من القوة الدافعة الناتجة عن تحديد الأهداف في قلبك وتحقيقها أخيرا ، هذا التخيل يعطيك طاقة دافعه للاستذكار .
- ٥-اعطي نفسك الحق في تأجيل بعض الأمور :
- في بعض الأحيان لا بأس من تأجيل بعض الأمور اذا كان هناك بنود في قائمة الأشياء المطلوب القيام بها ، وتحل بالمعقولة .

د. قم بإنجاز ما عليك بشكل صحيح من المرة الأولى

من اكبر لصوص وقتك الثمين القيام بعمل غير متقن عندما تبدأ مباشرة العمل، ابذل بعض الجهد لإعداد نفسك وكن متعلما ايجابيا ونشطا في القراءة، و اثناء المحاضرات، وفي المكتبة، في كل مكان.

لماذا لا تبذل ٣٠% جهدا اكبر في المذاكرة وتكسب ١٠٠% نتائج اكثر؟

(لا يمكن ان تقع في المشاكل أي كوارث في الاسبوع القادم، ان جدول اعمالك ممتلئ.) هنري كسنجر

هـ. وضع الجداول

ان وضع الجداول الزمنية هو لب معظم توصيات ادارة الوقت، ولكن تذكر ان يكون الجدول مرنا حيث لا تشعر بالفشل اذا لم تستطع تحقيق احد بنوده.

١-خطط لجدول رئيسي اسبوعي

في بداية كل فصل دراسي قم بتخطيط جدول رئيسي لكل شيء يعتبر بندا ثابتا تقوم به في حياتك.

مثل: مواعيد فصولك الدراسي، الندوات، المعامل، وساعات العمل الوظيفية.

٢-اضف وقت الاستذكار الى جدولك

- حدد الاقسام الكبيرة من يومك للاستذكار
- اختر الاوقات التي تكون فيها اكثر يقظة
- اصف الى ذلك الاستفادة من أي فترات زمنية مفتوحة قبل او بعد الفصول الدراسية

٣- اصف البنود غير المتعلقة بالاستذكار لجدولك

- قم بالحق المهام التي تظن انها مهام مهمه وثابته بأوقات معينه للجدول الرئيسي
- المقررات التعليمية الغير الاكاديمية تعد بنودا ثابتة يجب ادراجها
- البنود غير المتعلقة بالاستذكار، مثل: المشي المنتظم او الكاراتيه، و دروس البيانو

٤- كن مرنا ومثابرا

لا تستسلم اذا لم ينجح الامر، غير منهجك في العمل لكن لا تتوقف عن وضع جدول يصلح لك

٥- اترك مساحة فارغة

- من اسباب فشل معظم الجداول هو امتلاؤها عن اخرها، حيث ان الجداول التي على شاكلة: " من ٢:٤٧ م الى ٣:٠٦ م : استرخاء " محكوم عليها بالفشل السريع.
- ما ان تضع كل الاجزاء الضرورية لحياتك، بما فيها وقت الاستذكار، اترك مساحة كبيرة فارغة في جدولك انه " وقت فراغك "، بدده فيما ترغب.
- انظر مَثال رقم ١

مثال رقم ١ جدول الاستذكار ومواعيد الفصل الدراسي							
	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٧:٣٠							
٨:٣٠	أحياء		أحياء		أحياء		
٩:٣٠	لغة إنجليزية	وقت الاستذكار	لغة إنجليزية	وقت الاستذكار	لغة إنجليزية		
١٠:٣٠	وقت الاستذكار		وقت الاستذكار		وقت الاستذكار		
١١:٣٠	تاريخ		تاريخ		تاريخ		
١٢:٣٠	راحة للقاء		راحة للقاء		راحة للقاء		
١:٣٠	وقت الاستذكار	وقت السباحة	وقت الاستذكار	وقت السباحة	وقت السباحة		
٢:٣٠	رياضيات	وقت تناول الغذاء	وقت العمل الإضافي	وقت تناول الغذاء	وقت الاستذكار		
٣:٣٠	رياضيات				درس خصوصي		
٤:٣٠					رياضيات		
٥:٣٠							
٦:٣٠	وقت تناول الغذاء	وقت تناول الغذاء	وقت تناول الغذاء	وقت تناول الغذاء	وقت تناول الغذاء		
٧:٣٠	وقت الاستذكار	وقت الاستذكار	وقت الاستذكار	وقت الاستذكار	وقت الاستذكار		
٨:٣٠							
٩:٣٠							

يتحدث الناس عن قتل الوقت، ولكن الوقت في الحقيقة هو الذي يقتلهم. ديون بوتشيكالت

و. استخدام قوائم الاشياء التي يجب القيام بها

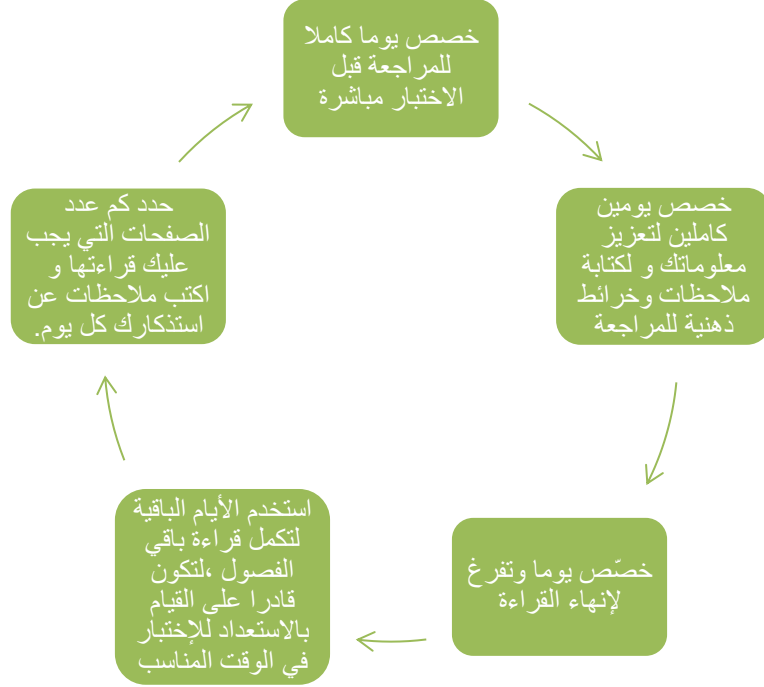
• راجع فصل ٨

- ان افضل سلاح ضد تأجيل الاستذكار وضعف التركيز هو عمل وقت مجدول للاستذكار ووضع قائمة بالاشياء المحددة التي يجب القيام بها بمجرد جلوسك للاستذكار

ز. استخدام التقويم والأجندات

إن التقويم مثل الجداول ،تقوم باستغلال ذكائك المرئي لتقوم بإعطائك تصورا مكانيا لما سيحدث في مستقبلك. حدّد المواعيد النهائية لإنجاز أعمالك والمواعيد المهمة والاختبارات.

ما الذي تفعله للتخطيط لمذاكرة اختبار معين؟ قم بالتخطيط بطريقة عكسية كالتالي:



ح. تطبيق قاعدة فرق تسد

وذلك بزيادة وقتك والبدء بالمذاكرة مبكرا ،كان لديك مهام أصغر لإنهائها كل يوم.

ط. استخدم كسور أجزاء من الوقت

إن بعض الأوقات المناسبة للاستذكار الفعال تكون خلال أجزاء من الساعة والفترات الزمنية القصيرة التي تهدرها على مدى اليوم. قم بعمل بطاقات بها لمحات عن ما تريد عمله أو قوائم مختصرة (مثلا لحفظ مفردات جديدة). احتفظ بها طول الوقت. أخرجها وقم بمراجعتها عندما:

تصف شعرك (ضعها أمامك على المرأة) أو أنت تتناول إفطارك أو أنت في انتظار الحافلة أثناء توقفك عند زحام المرور ابين

المحاضرات افي أي وقت لا تشعر فيه بالرغبة بالقيام بأي نوع من أنواع الاستذكار.

لا يستلزم الأمر أن تذاكر قدرا كبيرا في تلك الفترات الوجيزة. استخدم الوقت التالي بعد المحاضرة لمراجعة الملاحظات التي قمت بكتابتها أثناء المحاضرة فإن إهمال هذه الدقائق من أكبر الجرائم التي يرتكبها الطلاب.

ي. تفهم مراحل دورة اليقظة والانتباه

خطط لأن تستذكر عندما تكون في أفضل حالاتك يقظة وانتباهاً. وحدد مواعيد أنشطتك الأخرى أو اترك فترة زمنية مفتوحة لأدائها عندما تكون أقل انتباه. لأن الاستذكار في الفترة التي تكون فيها أقل انتباهاً سيكون إضاعة للوقت. إذا كنت لا تعلم كيف تبدو دورة انتباهك ،ابدل مجهودا لمدة أسبوع على الأقل لاكتشافها. إذا لم ينجح الأمر فعليك إيجاد حل آخر.

.

ك- استخدام القوائم:

يجب وضع المهام الشخصية المهمة والأعمال الروتينية الأساسية اليومية في قائمة واحتفظ بها فهذا الإجراء يعتبر جزء من سر نجاحك في السيطرة على لصوص الوقت

حاول وضع قوائم بكل شيء تريده ستكون قائمة طويلة ، لكن لا تجعل هذا الأمر يثبط من عزيمتك ، على الأقل أنت الآن مسيطر وتعلم

ل- تبديد الوقت مقابل وقت التعطيل المناسب:

سيحدث تبديد للوقت إذا قمت بأداء أشياء منخفضة الأولوية أثناء الأوقات المخصصة لتحقيق أهدافك ذات الأولوية المرتفعة ، إذا قمت بأداء نفس تلك الأشياء المضيعة للوقت في أوقات فراغ جدولك فلن تكون هناك مشكلة .

مصدر المعلومات الاول:

الاستدكار بالقراءة

أ. الانواع المختلفة للقراءة

يوجد العديد من انواع القراءة، فتصفح لمحات من مجلة اثناء انتظار دورك عند طبيب الاسنان هو نوع من القراءة، وتفحص فهرس ارقام الهواتف بحثا عن اسم معين هو ايضا نوع من القراءة. " والقراءة " اسم يطلق على العملية التي نقوم بها عندما نحاول الفهم والتعلم والاحتفاظ بماده منشوره مركبه في شكل مطبوع.

ولكل نوع من انواع القراءة غرض ونتيجة مختلفان، وجميعها صحيحة ولكنها ليست متساوية من حيث الفائدة، حيث ان التحليل

المفصل والفهم لفهرس يعد استهلاكاً للوقت، لذا فإن تصفحك لكتابك المدرسي بشكل مماثل لتصفحك لفهرس ارقام الهاتف لن يزودك بقدر كبير من المعلومات لنقلها لورقة اجابتك في الاختبار النهائي. والتفحص يعتبر مهارة مفيدة فسترغب في تفحص كتابك المدرسي بعمق اذا اردت مرجعا محددا بعينه، ولكم ٩٩% من قراءتك كطالب سيكون نوعا من الاستذكار بالقراءة البطيئة المفصلة، لا تخطط بين هذه العملية وبين أي نوع آخر من القراءة.

الرجل الذي لا يقرأ كتباً جيدة ليست لديه ميزة على الرجل الذي لا يمكنه القراءة . مارك توين

ب-الغرض من الاستذكار بالقراءة

يعتبر الاستذكار بالقراءة من ابطاء واكثر انواع القراءة المختلف تعقيدا، ولكن من جهة اخرى، ان الاستذكار بالقراءة هو اكثر انواع القراءة إشباعا وتحقيقا للأهداف من بين كل انواع القراءة، والذي يقوم بتغييرك. فبالإضافة للثقة بالنفس التي ستحصل عليها نتيجة تحقيقك لنتائج ممتازة، ستتراكم لديك المعرفة عندما تصبح معلومات مقرر تعليمي جزءا منك.

سيقوم عقلك بفهم وتسجيل الكثير من المواد التعليمية عندما تقوم بالتصفح والتفحص، وتلك البنود عادة ما تختزن لفترة مؤقتة في ذاكرتك قصيرة الاجل.

مثال: عند تفحص عشرات الاسماء في دفتر الهاتف، ويحتفظ عقلك بالسبعة ارقام المكونة لرقم الهاتف الذي ترغب في الاتصال به. ولكن كم مرة في الغالب ستستطيع ان تتذكر تلك الاسماء وهذا الرقم الذي قمت بالاتصال به بعد عشر دقائق من اتمامك الاتصال، فقد اختفت البيانات من ذاكرتك المؤقتة.

اما في الاستذكار بالقراءة فسيجب عليك ان تركز على كل كلمة وتدعها تسجل في عقلك. وهذا باستخدام وسائل التركيز لتجعل المعلومات جزءا من ذاكرتك طويلة الاجل. لا تتوقع ان تحقق استذكار كتابك المدرسي بسرعة، ابدا وانت متفهم تماما ان الاستذكار الفعال بالقراءة هو عمل يتم ببطء ويستلزم وقتا، واحيانا يكون مملا وشاقا.

من لم يضيف الفن الراقي للتخطي والتصفح، سيكون قد تعلم نصف فن القراءة فقط . بالفور

ج. ماذا عن القراءة بسرعة

الطالب المتوسط يستطيع قراءة ٢٥٠-٣٥٠ كلمة في الدقيقة فقط، واي سرعة اكثر من هذه لن تكون استذكارا بالقراءة وسيصبح فهمك امرا مشكوكا في حدوثه.

إذا كان لديك صعوبات حقيقيه في القراء ، فقم بمراجعة شخص متخصص فان حالات عجز القراءة مثل عسر التكلم ليست عائقا في سبيل النجاح والتعلم، و يمكن للعلاج الصحيح والتدريب ان يساعدك في فتح نفس أبواب المعرفة والنجاح المتاحين لمعظم الناس.

اما اذا كنت قارئ متكاسل ،يوجد أساليب بسيطة لتدريب نفسك، لكن لا يوجد ما يسمى بالقراءة السريعة للاستذكار و التذكر ، لا توجد طرق مختصرة.

د. وسائل ونظم القراءة

ان الوسيلة هي منهج يقوم على قواعد أساسيه محدده للتعلم من الكتاب المدرسي والاحتفاظ بالمواد التعليمية في الذاكرة ، ولكن من المهمان تكون تلك لقواعد ملائمة وللكتاب المدرسي ، فلا يمكن تطبيق هذه القواعد على كل المواقف التي تحتاج قراءة ونتائج مذهبه ايضاً.

هـ - قواعد الحصول على اكبر قدر من الاستفادة من استذكارا بالقراءة

١. قم بالتخطيط لطريقك

كمستذكر بالقراءة، من الخاطئ ان تفتح كتابك وتبدا بالقراءة المفصلة بدون التمهيد لذلك، ان الامر يشبه محاولة بناء منزل بدون رسم تخطيطي او بدون ان يكون لديك اي فكرة عن الشكل الذي تريد للمنزل يكون عليه. الفحص او الاستعراض، هي عادة يجب ان يكون

هدفك تطويرها لديك لكل كتاب مدرسي ، لكي يكون لديك إطار عمل
لجأوا خريطة دقيقة في راسك قبل البدا في القراءة المفصلة.

راجع تمرين الذاكرة في الفصل ٥.

كل رجل يعرف كيف يقرأ في مقدوره تعظيم نفسه، ومضاعفة
الوسائل التي يمكنه من خلالها التواجد، وان يجعل حياته ذات قيمه
ومعنى، ومثيره. الدوس هو كسلي

القاعدة الوحيدة الأكثر أهمية في الفحص هي استغلال مفاتيح
المعلومات:

الخطوة ١: اقرأ العنوان الرئيسية وتمعن في الطريقة التي تم بها
انشاء وتنظيم الفصل، فهذا اسلوب من أساليب تنشيط وتفعيل المعرفة
المسبقة.

الخطوة ٢: انظر في فهرس محتويات الكتاب وملخص الفصل والنبذة
المختصرة للمواضيع الرئيسية، وخذ ٣٠ ثانية للتفكير فيها في عقلك.

الخطوة ٣: اقرأ إسالة المناقشة كمفاهيم لتتعلم من خلالها ما يشعر
المؤلف انه اهم ما ورد في الفصل.

الخطوة ٤: اقرء الأقسام والفقرات التمهيدية والختامية ، فإنها غالبا ما تكون ملخصات لما هو مهم.

الخطوة ٥: اقرء كل العناوين الفرعية والمواضيع الموجودة أسفلها.

الخطوة ٦: اقرء العبارة الاولى من كل فقره، فتلك العبارة هي افضل تلميح عن محتوى الفقرة.

الخطوة ٧: تفحص كل الاشكال الرسومية، انظر لكل الصور، والرسوم البيانية والخرائط .

الخطوة ٨: خذ ٦٠-٩٠ ثانية لمراجعة وتكرار النقاط الرئيسية للفصل، اكتبها بسرعة قدر الإمكان بدون وضع نقاط محدده او جمل كامله، فالهدف هو ان تقوم بتعزيز إطار العمل قبل ان تمضي في متابعة القراءة المفصلة.

تلك العملية بالكامل لا يجب ان تستغرق اكثر من ٥-١٥ دقيقة، وفي هذا الوقت يمكنك ان تحتفظ بما قيمته حوالي ٥٠-٦٠٪ من المعلومات المهمة، فقط بواسطة استغلال البناء النموذجي للكتاب المدرسي لصالحك.

٢- استخدم وسيلة مرنة

الخطوات السابقة من ١-٨ تعطي مثالا لوسيلة مفيدة لاستخدام قواعد المراجعة، يمكنك مواءمة تلك الوسيلة لتناسب أغراضا مختلفة. مثلا ، استخدم تلك الأفكار لاستعراض كتب بالكامل لتحدد مدى الإفادة منها لتحضير اوراق استذكراك في الفصل الدراسي.

٣- كن متأنياً: قم بها بالشكل الصحيح من المرة الاولى

لا تحاول الاستذكار بالقراءة او التصفح والمراجعة حتى تكون في الحالة الذهنية الملائمة لها، قم بإعداد نفسك للعمل الجاد. التزم بان تجعل كل جلسة قراءة مثمرة وفعالة، فالقيام بهذا الامر على نحو صحيح من المرة الاولى سيوفر لك الوقت على المدى البعيد.

٤- كن نشطا وفعالاً

ان المعلومات الموجودة في الكتب لا تأتي اليك من تلقاء نفسها، يجب عليك الذهاب اليها وأخذها .

من الأساليب التي تساعدك على البدء في القراءة وانت في حالة يقظة:

(أ) المعرفة المسبقة الفعالة

في كل مرة تجلس لتقرأ ، لابد من ان تأخذ دقائق قليلة لاستعراض ما تعرفه بالفعل، هذه وسيلة لإحماء الذاكرة وتنشيط أوتاد الذاكرة التي ستعلق عليها معلومات جديدة.

قد تبدو هذه العملية مزعجه و مغرية للتغاضي عنها عندما تكون الطاقة للاستذكار منخفضة أو عند شعورك بالضغط من جهة ضيق الوقت. لا تستسلم لهذا الاغراء لان التأثير التراكمي لتلك الخطوات الصغيرة هو الفرق بين اجتياز الامتحان وبين الحصول على درجة الامتياز.

(ب) الأسئلة والاستنتاجات

من افضل الوسائل لتظل نشطا هي عادة طرح الأسئلة والوصول للاستنتاجات ، فإنها خاصية من خواص الذاكرة التي تميل لتذكر اجابات الأسئلة التي تطرحها انت بدرجة اكبر من استعداد المعلومات التي تأتيها طوعا.

قرر ما الذي يعنيه كل هذا واختبر ما استنتجته، آنذاك ستتجه المعلومات اما لإثبات انك على خطأ و اما لدعم ما اعتقدته من البداية ، وكلا الموقفين تعني ان المعلومة لم تعد مجرد فكرة، بل تحولت دليل لإثبات صحة معك وتثبيتها اكثر في عقلك.

(ج) توقع

التوقع يغير من طبيعة الفقرة القادمة من مجرد بيانات الى اجابات الاختبار دفعت نفسك لتخوضه. فاسأل نفسك دائماً ما الذي سيأتي بعد ذلك.

٥- غير إيقاع سرعتك بما يتناسب مع هدفك

ستكون معظم قراءاتك بإيقاع بطيء حتى تتمكن من قراءة كلمة، وتعلمها. ولكن لابس أحيانا من التفحص والتصفح بسرعة لبعض الاجزاء من المادة اذا اتخذت هذا القرار عن وعي وبناء على خلفية عقلانية، وليس لان عينيك مرهقتين او لأنك لا تستطيع التركيز.

٦- اجعل المادة التي تستذكرها جزءا منك

وأفضل طريقة لجعلها جزءا منك هي كتابة الملاحظات اثناء القراءة وليس اخذ الملاحظات، فأخذ الملاحظات هو نشاط سلبي، حيث انك تقوم فقط بمجرد تسجيل البيانات لتتعلمها لاحقا.

أما عندما تقوم بكتابة الملاحظات، فأنت تقوم بفعالية بالمشاركة الفورية في عملية التعلم وخلق شيء لنفسك.

كتابة الملاحظات النافعة يشمل:

- التفكير في المادة قبل الكتابة
- تلخيص قصير للفقرة بكلماتك انت
- كتابة كلمات تعبيريه في الهامش
- ابراز الكلمات التذكيرية
- رسم رسوم بيانية من ابتكارك انت

أثناء قراءتك فكر في الكلمات وقرر ما ستضع حوله الملاحظات وكيف ستقوم بكتابتها مما ستتجاهله. وما ستقوم به لجعل ملاحظاتك واضحة، وكيف ستربطها بالملاحظات الاخرى.

٧- تفحص بيئتك المادية المحيطة بك

اتبع النصائح المذكورة في فصل ٤ عن درجة الحرارة الملائمة والتهوية، وعن متطلبات الاضاءة.

٨- التخلص من الاعراض المترامنة لتجول العين بلا هدف

اذا اعتقدت ان سرعة استذكارك ابطأ مما يجب ان تكون عليه،
وانك تعيد قراءة سطور عدة مرات، فانت تعاني من مشكلة شروء
العين.

وتوجد اساليب يمكن توظيفها بسهولة لتركيز عينك على النص و
مساعذك على مقاومة الرغبة في الرجوع و إعادة القراءة:

- استخدم احدى اصابعك، او القلم لسرعة التقدم في القراءة
- استخدم مسطرة او بطاقة تحت السطر الذي تقرأه مباشرة
- حرك القلم او المسطرة اسرع قليلا مما تفعله عند قراءة
كلمة بكلمة

٩- وضع وقت استذكارك موضع الاعتبار

يجب عليك جدولة جلسات استذكارك بالقراءة عند شعورك بأعلى
مستوى من الانتباه، فالفترة الزمنية المثالية للاستذكارة تقدر بحوالي
٣٠-٤٥ دقيقة من التركيز المتواصل. اقل من هذا سيعتبر افراطا
في تقسيم وقت الاستذكارة ، و اكثر من هذا فهو دفعا لخارج حدود
الفعالية. ساعة فعالة افضل من ثلاث ساعات متصلة.

١٠- قم بالدمج

راجع، راجع، راجع. كل جلسة استذكار يجب ان تبدأ بـ:

- مسح سريع للفصل السابق وقراءة الملاحظات التي دونتها
- استعرض ما كتبته في هوامش الكتاب في الفصول السابقة
- اقم بإنهاء كل جلسة استذكار بالقراءة باستعراض لما انتهيت منه

هذه الطرق هي وسائل فعالة لترسيخ المعلومات وتثبيتها في ذاكرتك طويلة الاجل.

اذا كنت تقرأ هذا الكتاب بسلبية وعدم تفاعل حتى الان، وتنوي ان تصبح نشطا وفعالا في بعض النقاط ، فقدحان وقت البدء.

١١. مصدر المعلومات الثاني:

محاضرات الفصل

اذا كان من المفترض ان نتكلم اكثر مما ننصت لكان لدينا فمان واذن واحدة. مارك توين

لقد مررنا جميعا بإحساس الملل عند الاستماع لمحاضر او مدس فظيع حقا، لكن عندما يتعلق الامر بالقدر الذي سنتعلمه من المحاضرة، فالمدرس السيئ ليس سيئا لدرجة انك لا تستطيع التعلم منه، و المدرس الجيد ليس جيدا لدرجة تجعلك تعتمد على جودته لدرجة ان تتجنب بذل جهد كبير في التعلم.

أ. قبل الدخول للفصل الدراسي

١. قم بإعداد ذهنك

- اقرأ كل المادة العلمية المقررة عليك لهذا الفصل الدراسي
- استرجع ملاحظاتك التي دونتها اثنا المحاضرات من الفصول السابقة
- ترقب ما سيحدث في هذا الفصل
- قم بإعداد نفسك وتوجهك للتعلم وتلقي كل شيء يستحق ان تتعلمه
- استخدم اساليب الاسترخاء والتركيز المذكورة في فصل ٤

٢. قم بإعداد جسدك

قم بممارسة بعض التمرينات فأنت تحتاج النشاط لإثارة وإفراز الإندورفينات وزيادة سرعة دوران الدم والاكسجين الذي يعتبر مكونا حيويا لقيام المخ بوظائفه.

مجرد التمشية بنشاط لها تأثير فعال على من لا يمارس الكثير من التمرينات، الجري لمسافات طويلة والسباحة للمتمرسين في الرياضة سينتج عنه الاثر المطلوب، لا تدع

نفسك حتى تصل لحد الاجهاد، حتى لا تفقد التركيز المتواصل.

٣. ما لا يجب عليك فعله قبل محاضراتك الدراسية

- تناول الوجبات الدسمة قبل دخول الفصل الدراسي مباشرة
- تناول الشروبات المدرة للبول مثل القهوة
- اهدار الوقت قبل الدخول للفصل الدراسي
- توقع ان " يتم تعليمك "، كما لو ان التعلم شيئاً يجب القيام به عليك
- توقع ان تكون قادرا على تجنب القيام بالقراءة المطلوبة منك القيام بها

ب. أثناء الفصل الدراسي

١- الحضور

في كل فصل سيئ مازال هناك شيء ما يمكنك ان تتعلمه، ولكن هذا لن يحدث ما لم تكن متواجدا. لا تكن كمن يرمي نقوده ويهدر وقته لأنك ستضطر الى لإيجاد وسيلة اخرى للحصول على المعلومات التي فانتك.

تذكر القول المأثور القديم: إن ٨٥% من النجاح في الحياة يكمن فقط في ان نتواجد فيها.

٢- اين يجب ان تجلس و لماذا

ما لم تعاني من ظروف صحية تتطلب منك مغادرة حجرة الفصل على نحو متكرر، فاجلس في الصف الثاني أو الثالث من المقدمة، من الاسباب العملية:

- سيكون من الاسهل عليك الاستماع للمعلم، والشعور انك جزء من الفصل
- سيكون من الاسهل رؤية ما امامك على السبورة، وسيقل عدد الطلاب الذين قد يصيبونك بالعصبية
- سيكون من الاسهل ان تجعل تركيزك مع المعلم، وتوجيه الأسئلة لأنك قريب من المعلم
- سيكون من الاصعب عليك مغادرة الفصل مبكرا، او اثناء الشرح، لعلمك ان المعلم سيلاحظ عدم تواجدك

من يسأل سؤالا فهو احمق لمدة خمس دقائق؛ اما من لا يسأل أي أسئلة فيبقى احمق للأبد. مثل صيني

٣- الاستماع الفعال

سمات الاستماع الفعال

- انتبه للطريقة التي قام بها المعلم بتدريس المادة العلمية
- حاول ربط ما تسمعه بما تعلمه
- إسأل نفسك، واستنتج الاجوبة مما تعلمه مسبقا
- كن مستعدا لتغيير او الشك في صحة أفكارك عندما تسمع شيئا جديدا يخالفها

- ا طرح اسئلة بصوت مسموع على المدرس، قد يكون غير مريح للطالب الهادئ، لكن لا تجلس صامتاً في جهل
- لاحظ ايماءات معلمك التي ترافق شرح النقاط المهمة
- انصت للنبرة الحادثة في صوت معلمك، فالناس يغيرون خصائص صوته عند قول شيء على درجة من الأهمية
- ابذل جهداً لترشيح و تنقية المعلومات، وركز بدرجة أقل على التفاصيل الدقيقة داخل المحاضرة

٤-قم بتدوين الملاحظات

- يوجد مبادئ عامة تتبع لجعل ملاحظاتك افضل:
- لا تحاول اخذ تسجيل حرفي لكل محاضرة، سجل الافكار الاساسية
- جد نمطاً لتدوين الملاحظات في المحاضرة ، واجعلها في شكل كلمات افتتاحية تذكيرية
- قم بتدوين ملاحظاتك بصياغتك انت، استخدم تعبيرات معلمك فقط عندما يكون من الضروري ان تكون دقيقاً
- انسخ كل الاشكار والرسوم البيانية، فهي محفز لذكائك البصري
- لا باس ببعض العشوائية عند قيامك بربط ملاحظاتك ببعضها البعض، كن مرناً و مبدعاً

- نمق ملاحظتك بالقدر الكافي لجعلها مقروءة ومفهومة، ولكن ليست مرتبة على نحو واضح بما يبطئ من سرعة تقدمك في الكتابة اثناء المحاضرة
- اترك مسافة اكبر مما تظن انك تحتاجها لتلك الاشياء التي فانتك اثناء المحاضرة

٥- هل يجب ان اسجل المحاضرة على شريط كاسيت؟

عادة ما تكون فكرة تسجيل المحاضرات فكرة سيئة، ان تسجيل المحاضرة وسيلة لجعل جهاز التسجيل هو من يقوم بالعمل انه مجرد عذر لتكون كسولا وتؤجل الجهد الفعلي للتعلم لوقت آخر.

من الافضل لك ان تقوم بالعمل بنفسك باستخدام قدرات ذهنك، واذنيك و قلمك. لكن اذا سجلت، قم بتشغيله مرة اخرى اثناء قيامك بالتمارين، واعداد الوجدات.

(ج) بعد الفصل الدراسي

١- بعد الفصل مباشرة

اذا كان لديك ١٠ دقائق فقط بين كل فص دراسي وآخر، فقم باستغلالها بـ :

- استعراض ملاحظاتك التي كتبتها في المحاضرة التي تلقيتها توا
- اصف معلومات الاخرى التي فانتك لملاحظاتك، واستخدم المساحات الفارغة التي تركتها
- قم بإنهاء الجمل التي لم تستطع انهاءها في وقت الشرح
- اكمل رسم الاشكال الرسومية او الامثلة اثناء تواجد الصورة حية في ذاكرتك بدرجة كافية
- دون انطباعك وما ترى انه يحتمل ان يضعه المعلم ضمن اسئلة الاختبار

تلك العشر او العشرين دقيقة التي قمت باستثمارها الان تساوي العديد من ساعات الاستذكار لاحقا، فهذا ستكون قد اضفت نشاطين للعمل: تفكير اكثر و كتابة اكثر.

٢- قبل دخول الفصل الدراسي التالي

من أهداف مراجعة الملاحظات السابقة قبل بداية الفصل الدراسي او مراجعة الملاحظات الخاصة بالفصل الدراسي السابق للمادة الجديدة في وقت مبكر من اليوم نفسه:

- ان تقوم باستمرار بإنعاش ذهنك بالمعلومات الاقدم
- ان تقوم بتنشيط وتفعيل معارفك السابقة قبل اتعرف على التعرض للمادة الجديدة

٣- خلال اسبوع واحد من الفصل الدراسي

قم بتوفير ٢٠ دقيقة من كل اسبوع لمراجعة ملاحظاتك كلها بالتفصيل لكل مادة على حدة

- اصف ما يطرأ على ذهنك من تفاصيل الى الملاحظات
- اختبر نفسك لتتعرف على مستواك
- قم بتسميع وسرد النقاط الرئيسية عدة مرات
- قم بعمل بطاقات تدون بها لمحات عن الافكار المهمة والحقائق

٤- خلال شهر واحد من الفصل الدراسي

- قم بتخصيص ٢٠-٣٠ دقيقة كحد ادنى من كل شهر للقيام بمراجعة مكثفة لملاحظاتك
- قم بتكرار النقاط المهمة على مسامعك
- قم بتبسيط النقاط المذكورة في ملاحظاتك التي غامضة ولكنها اكثر وضوحا لك الان
- قم برسم خريطة ذهنية سريعة للمحاضرة

سيحدث هذا فارقا كبيرا بالنسبة لقدرتك على التذكر ومدى جودة عملية الاعداد التي تقوم بها قبل الاختبار مباشرة

(د) التعلم من خلال شرائط الكاسيت والفيديو

١- المزايا

- يمكن الاستماع او المشاهدة في الوقت والمكان المناسبين لك
- يمكنك التوقف عند أي نقطة في المادة
- يمكنك اعادة تشغيل المادة مرة بعد مرة

- يمكنك القيام بأشياء أخرى في نفس الوقت (مثل الاستماع للشريك اثناء العمل في المنزل او الحديقة)
- سيكون دائما نسخة من المحاضرة لمراجعتها دائما

٢- العيوب

- قد تفتقر الى الانضباط الذاتي للاستماع او المشاهدة، بدون تحديد وقت ومكان للمحاضرة
- و لأنه يمكنك ان تعيد تشغيل المحاضرة مرة أخرى
- قد تكون كثير التسامح تجاه حدوث الكثير من المقاطعات، مما يؤدي هذا لتقسيم عملية التعليم لديك لأقسام كثيرة
- لا يمكنك توجيه الاسئلة لمعلمك مباشرة، الا عن طرق الهاتف او الفاكس وبناء على مواعيد محددة مسبقا
- لن تكون جزءا من مجموع، او تتمتع بالتفاعل مع رفاق الفصل الاخرين عند وجود اسئلة وتعليقات

٣- استراتيجيات التعلم

اذا اخترت التعلم عن بعد ففيما يلي بعض الخطوط الارشادية لاتباعها:

- عامل كل جلسة تعليمية مسجلة على شريط كما لو كانت في فصل دراسي، وقم بأسلوب تدوين الملاحظات
- نم لديك سلوك " افعلها بالشكل الصحيح من المرة الاولى "، بان تكون فعالا ونشطا وقادرا على تدوين

الملاحظات بالشكل الملائم من المرة الاولى، حتى
تستغل وقتك في المراجعة وتعزيز الملاحظات التي
دونتها

- لا تقم بالاستماع او مشاهدة المادة المسجلة على الشريط
اثناء عمل شيء اخر، الا اذا كنت ستقم بها بالإضافة
الى الاستماع بشكل ملائم، كالجري وسماع الشريط
وكان هذا هو الوقت الوحيد المتاح للاستماع فيه، فأنت
تخدع نفسك

الفصل ١٢ .

أدوات الاستذكار

أ. الأدوات الأساسية: الضروريات

إن ضروريات التعلم هي الأدوات الأولية في صندوق أدواتك .
(ولكل منا تم منحه حقيبة من الأدوات وكتلة هلامية بلا شكل
محدد، وكتابًا لقواعد العمل ؛ وعلى كل منا أن يقوم، قبل أن
تنتهي حياته ، بصنع إما كتلة حجرية معوقة وإما درج سلم
يصعد عليها.) آر.إل.شارب

نستعرض هنا الأدوات من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية

١. القراءة وعمل ملاحظات على القراءة:

"راجع الفصل العاشر"

٢. الاستماع وتدوين الملاحظات أثناء المحاضرة:

"راجع الفصل ١١"

٣. النوم:

قد تتدهش أن النوم هو من أدوات الاستذكار وأن له مرتبة عالية

...

حيث أن العقل الذي حرم من النوم الكافي لن يعمل على نحو
ملائم كالعقل الذي يحصل على النوم الكافي، النوم هو أشبه
بشحن بطاريتك (عقلك) بالطاقة، والنوم هو المكوّن الرئيسي
لنقل المعلومات من الذاكرة قصيرة الأجل إلى طويلة الأجل.
أظهرت الدراسات أن المادة التي يتم تعلمها ومراجعتها قبل
النوم مباشرة هي الأكثر سهولة عند الاستعادة والتذكر.

٤. استخدم القلم الجاف أو الرصاص أو الشمع الملون :

عليك تنمية عادة الكتابة وإعادة الكتابة وإعادتها مرة أخرى فإنه النشاط الأكثر شبيهاً في الاختبار.

ارسم صوراً ، رسوماً ، تصميمات هندسية ، أي شيء يبدو لعقلك أنه يناسب الموضوع وأفضل الأشكال هي الخرائط الذهنية.

٥. استخدم صوتك:

من أكثر ادوات الاستذكار امتيازاً والتي يجب عليك تنميتها.

- قم بتكرار ما تستذكر بصوت مسموع ، بنغمات صوتية ومقامات ولهجات مختلفة.
- قم بإلقاء ما تتعلمه كما لو كنت تلقيه لتعليم شخص آخر.
- قم بتحويل المادة لكلمات اغنية تشبه نغمة تعرفها كالنشيد الوطني.

٦. أدوات مقوية للذاكرة:

إن مقويات الذاكرة هي الاسم العام الذي يطلق على أي شيء يساعد ذاكرتك.

ويوضح القسم التالي ذلك "قم بمراجعة الفصل الخامس"

ب- أدوات القوة

بمجرد إتقانك أدواتك الأساسية يمكنك البدء في اضافة بعض أدوات القوة إلى صندوق أدواتك وأفضلها هما بطاقات اللمحات الموجزة والخرائط الذهنية فهما مفتاحان رئيسيان للاستذكار بذكاء وليس بجهد.

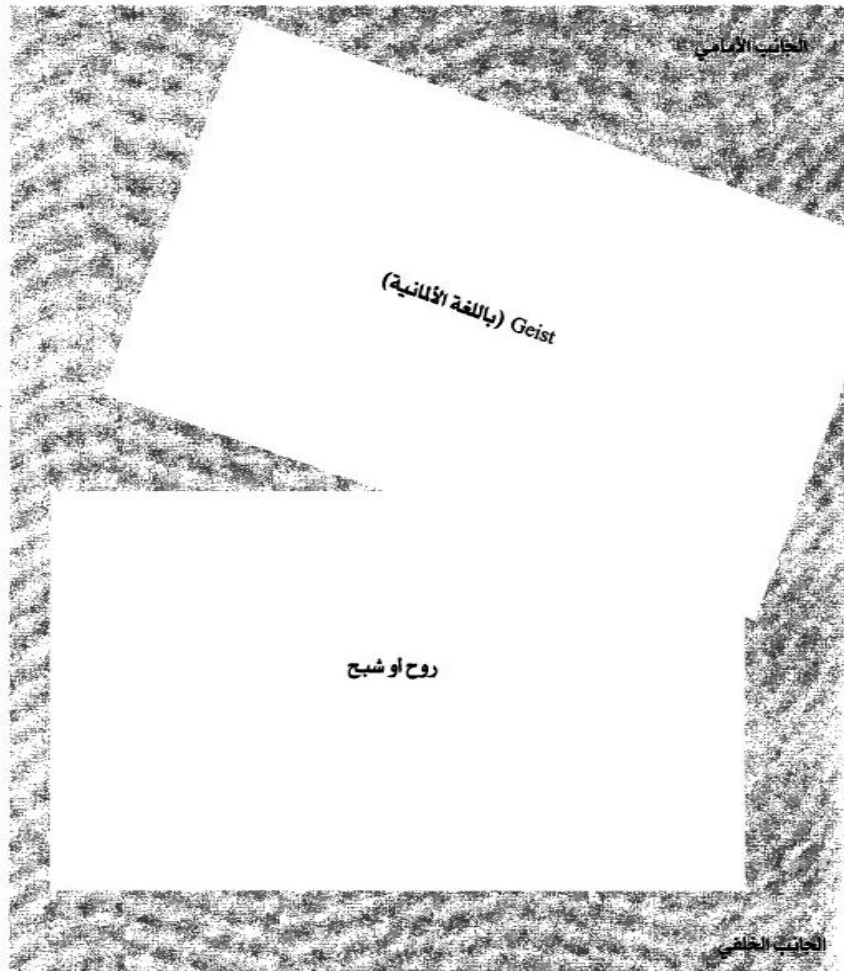
١. بطاقات اللمحات الموجزة:

أحيانًا ما يكون أكثر الأشياء فعالية هو أبسطها.
+ اعمل البطاقات بنفسك ولا تشتريها جاهزة لأنه نشاط
تعليمي عالي القيمة واستخدم تلك البطاقات لتحقيق
استذكار كفاء أثناء الأجزاء القصيرة من اليوم التي
تهدر عادة في اليوم بلا فائدة كأثناء الانتظار كما أنها
تصلح كأداة اختبار ذاتي جيدة إذا استخدمت مقدمتها
وخلفيتها .
+ تذكر أن البطاقات يجب أن تكون سهلة الحمل في أي
مكان ويمكن قراءتها .
+ وتعتبر أداة مفيدة جدًا في تعلم اللغات

بطاقات اللوحات الموجزة

أسماء من شغلوا منصب الأمين العام في الأمم المتحدة		
الترتيب	الترتيب	الترتيب
١. تريغف ل.	السويد	١٩٥٣-١٩٤٦
٢. داغ هارستولم	نورما	١٩٦١-١٩٥٣
٣. يو تانت	النمسا	١٩٦١
٤. كورت فالدهايم	بنرو	١٩٦٢-١٩٧٢
٥. خافيير بيريز دي كويلار	مصر	١٩٧٢-١٩٨١
٦. بطرس بطرس غالي		١٩٨١-١٩٩١
		١٩٩٢

أسماء ملوك الساكسون في إنجلترا		
إدريج	إدريج	٨٣٩-٨٢٨
إثيلولف	إدوي العادل	٨٥٨-٨٣٩
إثيلمالد	إدجار السالم	٨٦٠-٨٥٨
إثيلبرت	إدوارد الشهيد	٨٦٦-٨٦٠
إثيلرد الأول	إثيلريد الثاني	٨٧١-٨٦٦
الفريد (العظيم)	إدموند الثاني (الحديد)	٨٩٩-٨٧١
إدوارد الأكبر		٩٢٤-٨٩٩
إثلستان		٩٣٩-٩٢٤
إدموند الأول		٩٤٦-٩٣٩



٢. الخرائط الذهنية:

افضل أداة استذكار تم ابتكارها على الإطلاق التي تم تطبيقها سنة ١٩٧٤ عندما نشر توني بوزان كتاباً قام فيه بتقديم نظام وأداة للتعلم على أساس استخدام الخرائط الذهنية بنسخة The Mind Map Book جديدة بإسم

أ. ما الخريطة الذهنية:

هي عرض رسومي للمادة التي تريد تعلمها ولأجزاء علاقتها في صورة كلية إجمالية.

ب. المبادئ الأساسية:

ابدأ رسمك بالمبدأ العمومي في المنتصف وتفرع منه للخارج ، اضع تدريجياً مستويات أصغر من التفاصيل أثناء اتساع خريطتك من الصورة المركزية باتجاه الخارج.

وفيما يلي تلخيص للست القوانين التي يقول عنها توني بوزان إنها أساسية لإنشاء خريطة ذهنية.

➤ استخدم وسائل التوكيد كالألوان، الرسومات ،

تحديد الكلمات المهمة ووضع دائرة عليها.

➤ استخدم ارتباطات ذهنية كالأسم ، الخطوط

المتشعبة .

➤ كن واضح ككتابتك على الكمبيوتر بدلاً من الكتابة

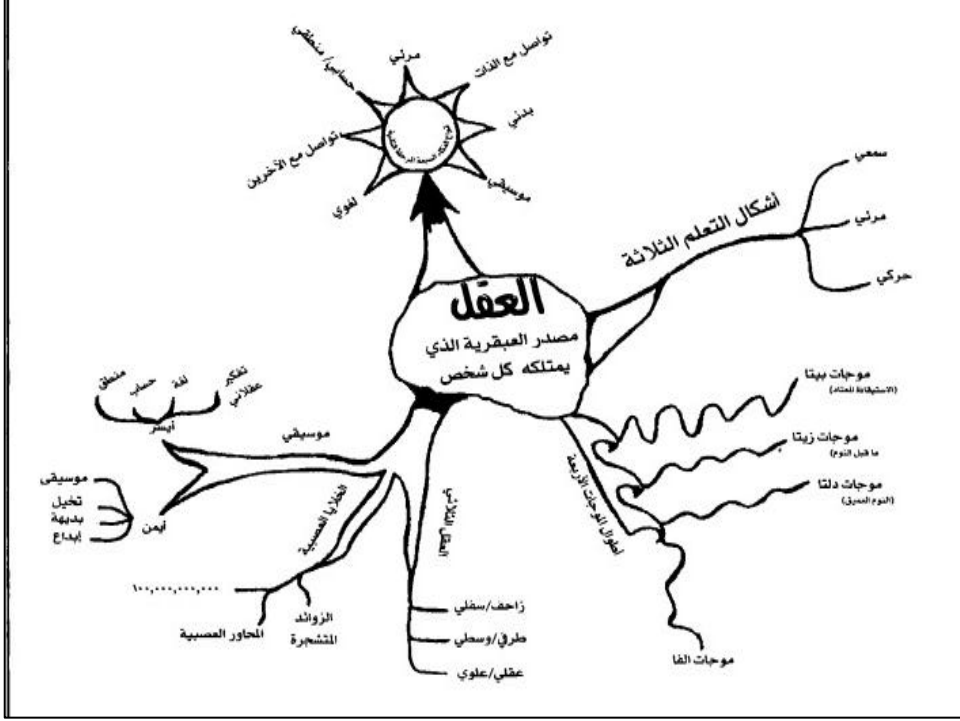
على خط اليد.

➤ قم بتطوير أسلوب فردي يكون خاصاً بك:

هذا الأسلوب هو عبارة عن انعكاس لتفرد عقل صانعه ،اترك خيالك ليكون دليلك المرشد!.

استخدم السلاسل المتدرجة والهرمية

وهذه الطريقة اداة تذكير تقوم فيها بالبدا بالبدء بالمبدأ



الأساسي في المنتصف ثم ترسم تشعبات خارجة منه بترتيب تنازلي منحدر للأسفل حسب الأهمية.

استخدم الترقيم العددي مثل التسلسل الزمني أو ترتيب أحداث معينة.

ج. كيف تستخدم الخرائط الذهنية في استذكارك:

أن التسلسل الفعال لاستخدامك لأدوات الاستذكار هو أن تتمتع بمهارات جيدة في القراءة والاستماع لتكون كأدوات أساسية لك ، وأن تتحلى بمهارة الكتابة لتكون هي أدواتك

الثانية وأن يكون إنشائك للخرائط الذهنية هو ثالث أدواتك لإتقان المهارات التي يجب أن تتحلى بها .
هناك اساليب مختلفة لعمل أكثر من خريطة ذهنية لنفس المعلومة فبذلك ستقوم بتعزيز قدرتك على التعلم بدرجة عالية وعملك لثلاث خرائط ذهنية لنفس الموضوع أفضل من قراءتك لنفس الموضوع ثلاث مرات بطريقة سلبية بسيطة.

د. لماذا تنجح طريقة الخرائط الذهنية لهذه الدرجة:

احد الأسباب الرئيسية هو أنها تعكس جانب البناء البيولوجي للعقل وجانب القدرة التنظيمية للعقل فالخريطة الذهنية الجيدة تشبه لحد بعيد خلية عصبية .
وكذلك تنجح الخرائط الذهنية بدرجة كبيرة لأنها تقوم بتوظيف العديد من أنواع الذكاء عند صنعها، استعراضها، مراجعتها.

ج. أدوات اختيارية:

قم باستكشاف الأنظمة التي تعلن أن لها القدرة على تعزيز قدراتك التعليمية ويوجد أثنان من أنظمة التعلم تتفوق في هذا المجال وجديرة بالاستكشاف وهما " التعلم الفائق " و"التعلم المتسارع" حيث يقومان النظامان بإرساء نموذج دراسة كامل على أساس أفكار د.لوزانوف وآخرين بهدف إنشاء برنامج يقوم بتحسين قدراتك التعليمية لمستويات فائقة .

والنظام الثالث هو نظام توني بوزان "التفكير المشع"
والذي يعتمد على المبادئ الأساسية التي يقوم عليها نجاح
الخرائط الذهنية. [راجع الفصل الرابع](#)

كن على حذر عند استخدامك لتلك الأدوات الاختيارية ولا
تجعلها تجرفك بعيداً والأفضل أن لا تلجأ إليها حتى تتقن
المهارات الأساسية.

الفصل ١٣

الاختبارات

بدون العمل والاستعداد الملائم طويل المدى ، لا أمل لديك للحصول على نتائج مثالية لذا الاستعداد هو المفتاح للنتائج التي ترغبها.

أ/الاستعداد للاختبار

لا يوجد شيء يزيل القلق أفضل من أن تعرف ما الذي ستواجهه وأن تستعد له ..

١- أثناء دراسة المقرر الدراسي..

افضل منهج تتبعه للاستعداد طويل المدى هو ان تعتبر الفصل الدراسي بالكامل فترة استذكار لما قبل الاختبار مباشرة ، الامر يتعلق كله بالاستذكار الجيد للاختبار ويجب عليك أن تعمل لتنمية هذا السلوك لديك.

(ا) اعرف ما هو متوقع منك في كل مقرر دراسي.

(ب) ضع خطة لكل مقرر دراسي.

(ج) قم بالقراءة الشاملة لكل مقرر دراسي مع تدوين الملاحظات.

(د) حضور كل فصل دراسي.

(هـ) المراجعة المنتظمة

٢- ما قبل الاختبار مباشرة..

تنتقل هنا من مرحلة المراجعة الى مرحلة الاستذكار المكثف.

(ا) اجمع كل المواد المقررة.

(ب) قم بوضع جدول للمواعيد يبدأ من بداية مرحلة الاستذكار وحتى وقت الاختبار مع تحديد الاولويات.

(ج) حدد ٣٠ دقيقة للمراجعة وأخذ نظرة عامة على المادة.

(د) قم بعمل قائمة مفصلة لكل المعلومات المهمة التي يجب عليك معرفتها.

(هـ) المراجعة المكثفة للمادة الدراسية.

(و) التدرب على مخرجات استذكارك بالطريقة التي تناسبك مثل عمل خرائط ذهنية او استخدام وسائل مساعدة في التذكر.

(ز) اختبر نفسك لترسيخ محتويات المقرر الدراسي وحتى تكون مستعد نفسياً للعمل في مناخ غرفة الاختبار الحقيقي، واستمر حتى تشعر انك تعلمت المادة الدراسية بشكل عميق.

٣- تفاصيل عملية.

(ا) اعرف شكل أسئلة الاختبار

(ب) تأكد من زمن زمكان الاختبار

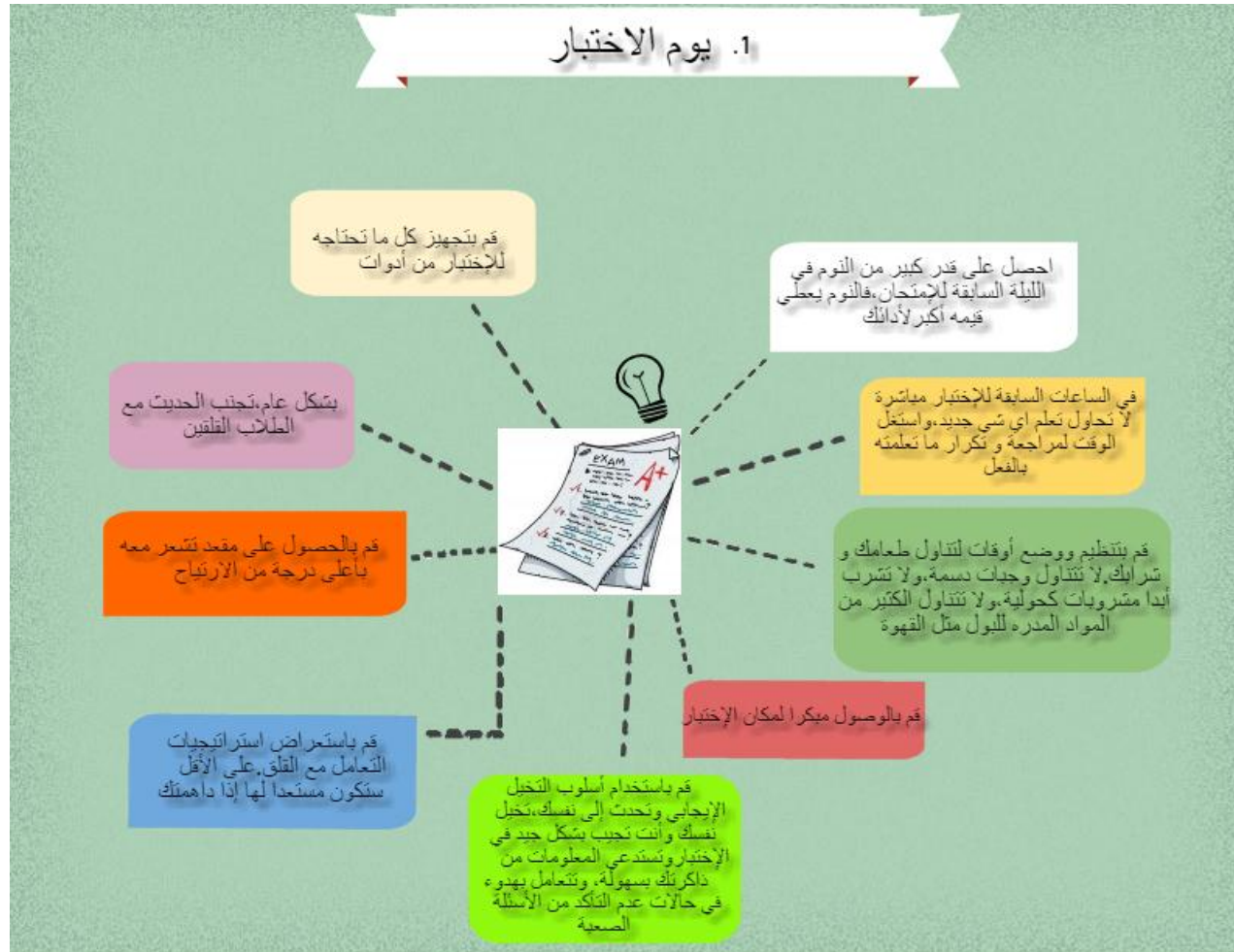
(ج) تأكد من جميع ما تحتاج أن تأخذه معك

(د) تأكد من توفر وسيلة المواصلات

٤- التعامل مع القلق..

ان عملية اعداد مواد المقرر الدراسية تعتبر أفضل استراتيجية لمواجهة القلق. قم بتطبيق كل ما ورد من استراتيجيات لمساعدتك في التحكم بمشكلة القلق والتخلص منها.

ب- إجابة الاختبار: تلمحيات تساعدك على النجاح



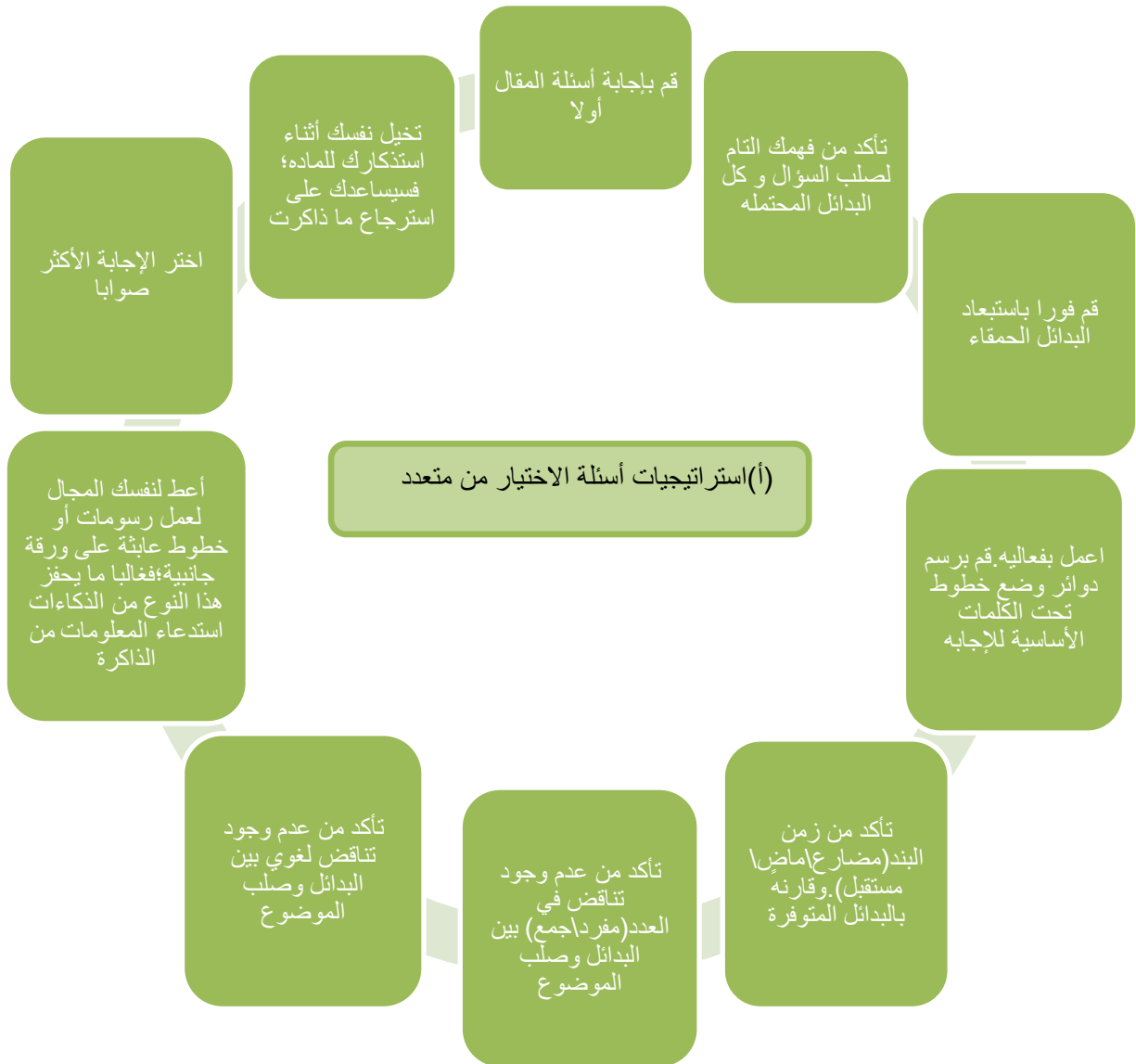
2. مبادئ عامة لكافة الاختبارات

- أمكث طوال زمن الاختبار
- اقرأ كل سؤال بعناية بالغة للعناية
- تجاهل ما يفعله الآخرون
- قم بتقسيم موازنة وقتك بحكمة
- اقرأ كل التعليمات بعناية
- افعل ما كنت واثقا به من البداية



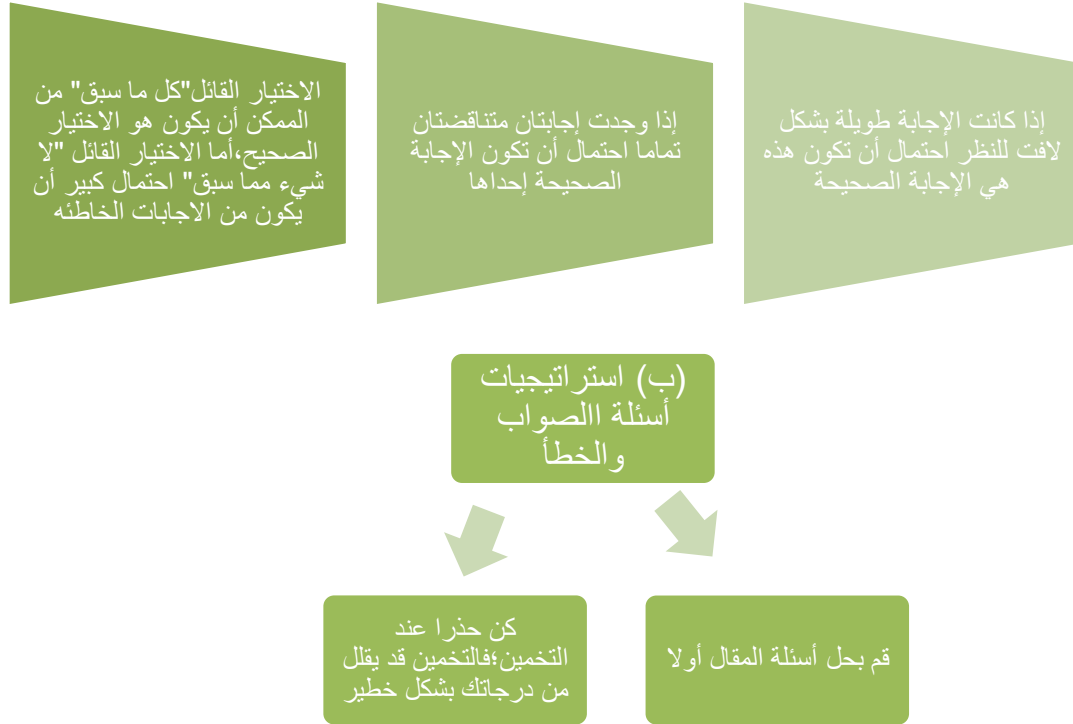
3. الاختبارات الموضوعية (أسئلة الاختيار من متعدد وأسئلة الصواب و الخطأ)

وسميت هكذا لأنه توجد لها إجابات صحيحة مسبقة. كما تسمى اختبارات الادراك لان الاجابة الصحيحة تكون في مكان ما أمامك ؛ ومهمتك هي أن تدركها وتتعرف عليها.



هل يجب عليك تغيير إجابتك في أسئلة الاختيار من متعدد؟ في أغلب الاحتمالات ستكون على صواب في اختيارك الأول.

ماذا عن التخمين؟ في التالي بعض التلميحات التي يمكنك استخدامها:



عندما يتعلق الأمر بالتخمين، توجد دلالات تتعلق ببناء وهيكल تركيب



٤. اختبارات المقال

إن الهدف من اختبارات المقال هو اختبار قدرتك على التفكير بوضوح و بسرعة ،و أن تنظم المعلومات المتعلقة بالموضوع ، و أن تقدم تلك المعلومات بأسلوب مترابط منطقيا.

- اترك مساحة من الوقت لتخطيط وإيجاز اجابتك. استخدم على الأقل ١٠% من الوقت المتوفر لكل سؤال مقال متوفر.
- إذا كان لديك أكثر من سؤال مقال واحد. فابدأ عملية التذكر والاسترداد من الذهن وإيجاز الاجابة لكل الأسئلة قبل البدء في الكتابة.
- عند الكتابة ، اطرق الموضوع مباشرة ؛لا تهدر في استخدام الكلمات.
- إذا لم تكن الصلة بين إجابتك وبين السؤال واضحة بشكل كافٍ، فقم بإيضاح تلك الصلة للقارئ.
- تأكد من أنك وجهت إجابتك للسؤال المطروح عليك. اقرأ بعناية وانتبه للأفعال مثل ("قارن" ، "ناقش" ، "عرّف" ، "علّل" ، "اذكر باختصار").
- انتبه للتعليمات الخاصة.(هل طلب منك إعطاء أمثلة؟هل طلب منك إعطاء شرح في سياق مبادئ وطرق معينة؟).
- قم دوما بعمل محاولات في كل سؤال مقال؛ لا تقم أبدا بترك هذه النوعية من الأسئلة فارغة بدون إجابة.
- إذا كان الوقت ينفذ منك، فقم بصياغة ما خططت لكتابته في شكل قائمة موجزة أو نقاط.

٥. الاختبارات المختلطة

إذا كان هناك مزيج بين الأسئلة الموضوعية و أسئلة المقال، فابدأ بأسئلة المقال أولا. استخدم باقي الاختبار لشحذ ذهنك وإلهامك بأفكار.

٦. التعامل مع الشعور بالقلق أثناء الاختبار

إن أفضل وسيلة للاحتياط من القلق العارم أثناء الاختبار هي أن تكون على أهبة الاستعداد له. كلما عملت بشكل أكثر جدية في التدريب على المخرجات واختبار نفسك، كنت أقوى وأكثر ثقة بنفسك. إذا خضت إحدى نوبات الفزع المضنية أثناء الاختبار، فاستعد وتمرن على أسلوب أو اثنين أو ثلاثة من أساليب التخيل والتنفس المحفزة.

١٤. المقال

المقال: هو تفجر غير مقيد للذهن
؛ قطعة غير منتظمة عديمة الشكل
؛ وليس عبارة عن تأليف منتظم
مرتّب.

صمويل جونسون

أ. ما المقال؟

هو مشروع إبداعي، شامل، مستقل.

حيث إن المنتج النهائي سيظهر المستوى الذي يمكنك به ابتكار وجهة نظر مركزة، وحجج مرتبه للدفاع عن تلك النظرية، وتنظيمها بشكل مترابط، وأن تقدمها في شكل نص تفسيري واضح.

المقال يختبر قدرتك على القراءة والتفكير، وكذلك كيفية تنظيمك للمعلومات و لنفسك أيضا.

ب. ثلاثة أسرار للنجاح في كتابة المقالات:

١. ابدأ مبكرا

إن أكبر خطأ قد ترتكبه هو البدء متأخرا بدرجة لا تسمح لك بالقيام بالعمل بشكل ملائم.

لا تدمر فرصك في الحصول على درجات جيدة وتجربة تعلم بديعة بواسطة القيام بالعمل كأنه تمرين على إدارة الأزمات.

اجعل القاعدة رقم ١_ بخصوص كتابة المقال أن تبدأ دائماً في اليوم الذي كلفت به فيه.

٢. فرق تسد

يعتبر المقال أعلى تطبيق لمبدأ فرق تسد. وهو أن تقوم بتقسيم العمل الضخم إلى مجموعة من المهام الأصغر حجماً التي من السهل البدء فيها، وسهلة الإدارة، ومرتبطة بالهدف النهائي.

٣. خصّص وقتاً للتنقيح

احتاط دائماً بتوفير وقتٍ كافٍ للتنقيح والتعديل. و أفضل استراتيجيه هي أن تضع مسودة أولية بأسرع ما يمكنك.

التنقيح والتعديل هو سر الحصول على درجات عالية في كتابة المقال.

ج. خطوات بناء المقال:

الخطوة ١: كن واضحاً فيما يتعلق بالمهمة

تأكد من فهمك الجيد للمتغيرات الأساسية المحددة للمشروع.

الخطوة ٢: اجعل موضوعك محدداً

وهو إنشاء العبارات المكونة لفرضياتك.

في البداية، يكون المدخل هو أن تصوغ فرضياتك بواسطة القيام بعملية حصر تدريجية.

ابدأ بمواضيع عامة.

مثال:-*

شكسبير : تحتاج لحصر مجال الكتابة.خذ أحد الأوجه المتعلقة
بشكسبير.

المسرحيات التي ألفها شكسبير : ما يزال هذا ليس محددًا بدرجة
كبيرة.

المسرحيات التاريخية لشكسبير

: أي مسرحياته التاريخية ستتعامل معها؟

مجموعة مسرحيات هنري : هنري الرابع الجزء الأول، وهنري
الرابع الجزء الثاني، وهنري الخامس : هذا القدر يمكن التعامل معه.
ماذا عن دور هنري؟

المسرحيات التاريخية الثلاث، هنري الرابع الجزء الأول، وهنري
الرابع الجزء الثاني، و هنري الخامس ليست "تاريخية" حقيقية بل إنها
في الواقع انعكاس للحياة السياسية في عصر شكسبير أكثر من العصر
التي تم عرضها فيه : يمكنك أن تأخذ الجملة كنقطة بداية ،ولكن اجعل
نقطة ارتكازك عند كتابة المقال عن سبب كتابة شكسبير لتلك
المسرحيات بهذه الكيفية.

هل كان هذا عن عمد؟، لماذا...؟.. الخ .يمكنك تطوير حجتك لأكثر من هذا بواسطة أسئلة تبدأ بـ " ماذا إذا" عن جملتك الفرضية.

هذا يجعل شكسبير غير جدير بالاعتماد عليه كمصدر تاريخي

أو

هذا يعطينا ثروة من البصيرة المخفية داخل الأفكار السياسية و
إحساس شكسبير للعصر الذي عاش به

لجعل موضوعك

مركز عليك أن تقوم بتضييقه، و أن تسأل أسئلة يمكن أن تنمي حجة (مثل: "ماذا عن؟"، "ما أهمية هذا؟"، "إذا ماذا؟").

الخطوة ٣: العصف الذهني

يجب أن تقوم بالقراءة العامة و توليد الأفكار، قم بتدوين كل شيء يمكنك التفكير فيه بخصوص عبارتك الافتراضية. لا تقم بالتعديل على نفسك الآن. فقد يمكنك اكتشاف أنطك بحاجة لأن تعود للمرحلة السابقة للقيام بالمزيد من الافتراضات.

الخطوة ٤: قم بجمع معلومات؛ ابحث

تعلم استخدام التسهيلات الجديدة للبحث. لا تبالغ في التبحر في البحث. إذا لم تكن متأكدا من جمعتك لأدلة كافية فاسأل معلمك. لا تحاول خداع المدرسين بواسطة تمرير أفكار شخص ما على أنها أفكارك. استخدم أساليب الاستعراض و الاستقصاء في بحثك. قم بتدوين ملاحظات أثناء عملك؛ فإن هذا ضروري لتوثيق مصادرك وتعطيك

ثقة كاملة بالنسبة لأفكار الآخرين. كذلك لا تنس تدوين ملاحظات عن أفكارك الخاصة. قم بتدوين كل مصدر معلومات متعلق بالعمل، فكر في الوقت الذي ستهدره لإيجاد تلك المعلومات مرة ثانية.

الخطوة ٥: نظم مادتك العلمية؛ اختصر

اختر المعلومات والاقتباسات التي لها صلة وثيقة بالموضوع فقط. لا تهمل المتضادات القويّة لأن اهمالها يؤدي إلى إضعاف مقالك. اكتب ما اختصرته في شكل نقاط. نظم مادتك العلمية وفقا للهيكل الأساسي للمقال. قم بقضاء الكثير من الوقت في هذا الشأن؛ إنه يستحق أن تبذل فيه بعض الجهد. إذا كان من المفترض أن يكون مقالك النهائي ٢٠ صفحة فيجب أن يكون مختصر ك من ٤-٥ صفحات وقم ببنائه بالتدريج.

المرحلة ٦: اكتب المسودة الأولى

اكتبها بسرعة! ولا تهتم بتهذيب الشكل الآن. احتفظ بالمختصر واستخدمه كخريطة.

المرحلة ٧: لا تفعل شيئا؛ اجعل الأمر يمض

ضع مقالك جانبا لبرهة. حيث من المحتمل أن تقوم بتغييرات موضوعية إذا سمحت لنفسك بالابتعاد أيام قليلة.

المرحلة ٨: راجع وعدّل

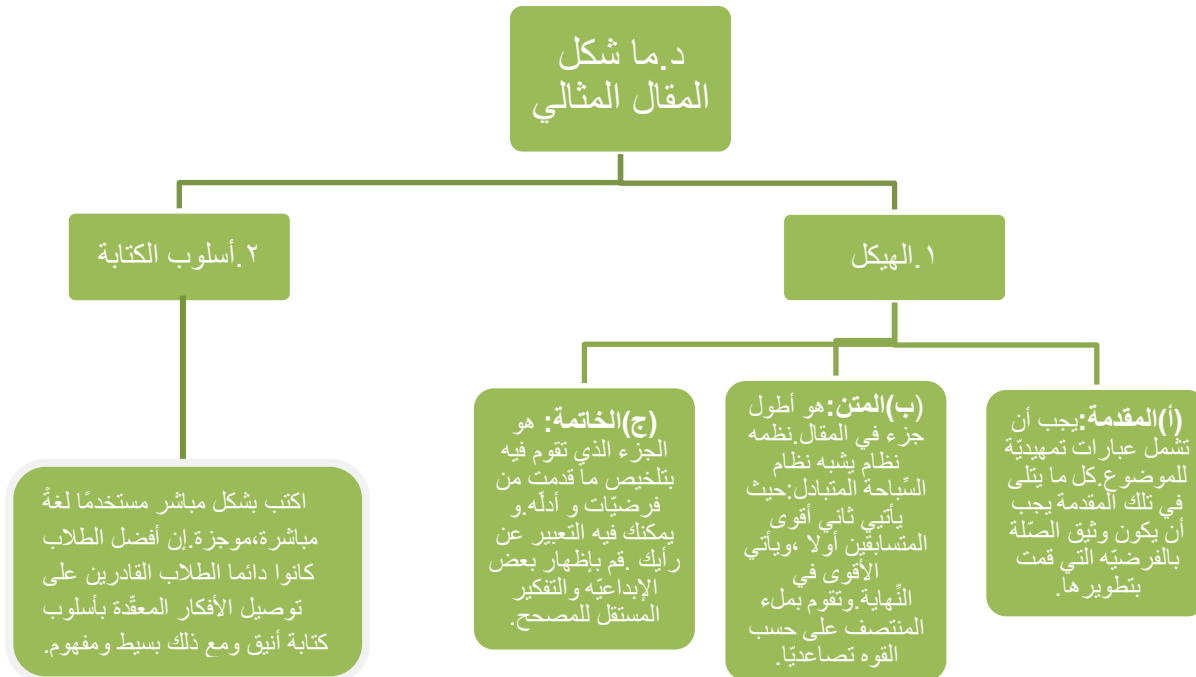
قم بهذه الخطوة بحرص كبير. لا تخش إعادة تنظيم المادة العلميّة أو اقتطاع فقرات بالكامل.

المرحلة ٩: اكتب المسودة الثانية

الآن أنت مستعد للمرحلة الفعلية لإعادة الكتابة. اكتب بحرص وببطء أكثر هذه المرة. استخدم أكبر عدد معقول من أفكارك وما جمعته من معلومات.

المرحلة ١٠: قم بالتهذيب؛ فالأشياء الصغيرة لها أهميته

مراعاة الهجاء الصحيح له أهمية. تأكد من استخدام التنسيق الذي حدده لك المعلم (مثل: مساحة الهوامش، العناوين).



١٥. النجاح: كيف تحافظ على استمراره حالما تحرزه

أ. لا تقنع بالحصول على درجة "جيد بدرجة كافية"

النجاح عبارة عن عادة. كما أن الاخفاق والمستوى المتوسط عادة. هل كل ما تريد هو تعلم أساليب تعلم كافيه لتتجو من الاختبار القادم تعود لتتزلق في نفس مشاكل التعلم التي تسببت في تلك الكارثة في المقام

الأول؟ أم تريد مواصلة التقدم لتصبح طالب العلم المدهش على مدى حياتك الذي طالما تمنيته؟ إنه من الممكن حقا أن تحرر العبقرى الكامن داخلك!

إن الأشياء دائما ما تحدث على النحو الذي نؤمن به حقا؛ والإيمان بشيء يمكن أن يجعله يحدث.
فرانك لويد رايت

ب. التزم بالوصول لشيء أفضل

إن العقل يعتبر "جهاز إجابة" قوي للغاية.

حيث إنه سيجد أجوبة للأسئلة التي نوجهها لك، ولكن يجب عليك الحذر لنوع الأسئلة التي نوجهها لك. إذا انشغلت بالبحث عن النجاح وشكلت عادات نافعة لك، فستندهش من كمية الحلول والإجابات التي ستظهر أمامك. يقوم عقلك بتنقية

٩٩% مما واجهت في يومك ويبقى على ١% فقط لينفذ إلى عقلك الواعي،

وهي تحدد بواسطة اتجاه تفكيرك وأولوياتك ونقاط تركيزك.

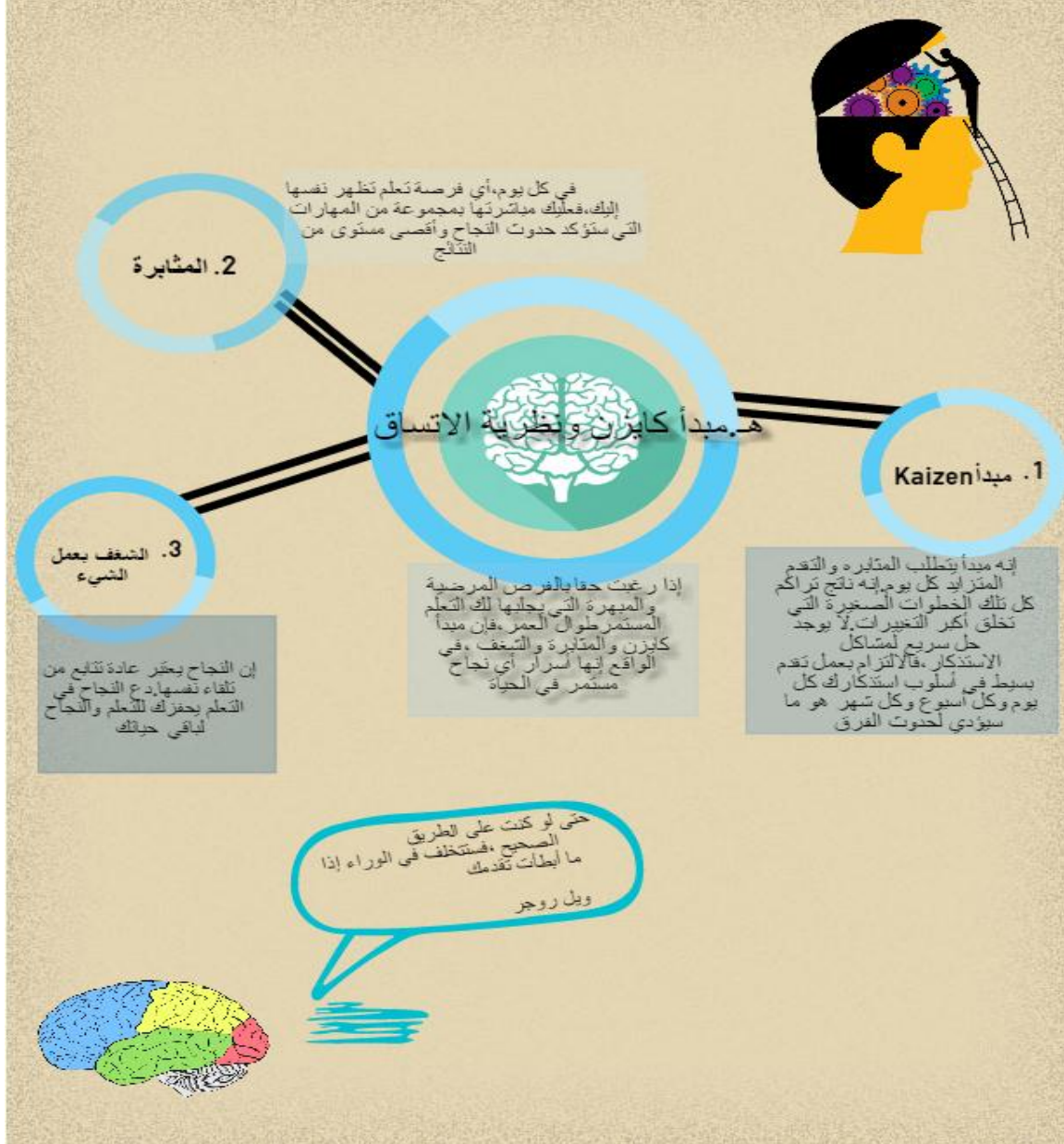
إذا التزمت بالنجاح واقتنعت بأن الإجابة موجودة، فسيركز عقلك على العمل لإيجاد هذا الحل.

ج. لا تمكث في مكان واحد

ارفع مستواك بمجرد قيامك بتحقيق هدف أو مجموعة أهداف، ابتكر أهدافا جديدة. حافظ على التقدم للأمام.

د. استمتع بالرحلة

اسمح لنفسك بالاستمتاع بعملية التعلم وتحسين قدرتك على الاستذكار. نم بداخلك روح النجاح فالنجاح ليس له حدود والفشل ليس نهاية العالم.



و.استمر

سواء كنت في الثامنة عشر او الثمانين من عمرك،يمكن لعقلك أن يتحسن بمساعدة برامج تدريبات التقوية.فكر فيما يمكنك تحقيقه إذا قمت بتطوير مصدر القوة ذاته "عقلك".

هذه بعض الكتب التي سوف تساعدك:

●المقرر التدريبي de Bono's من تأليف ادوارد دي بونو.

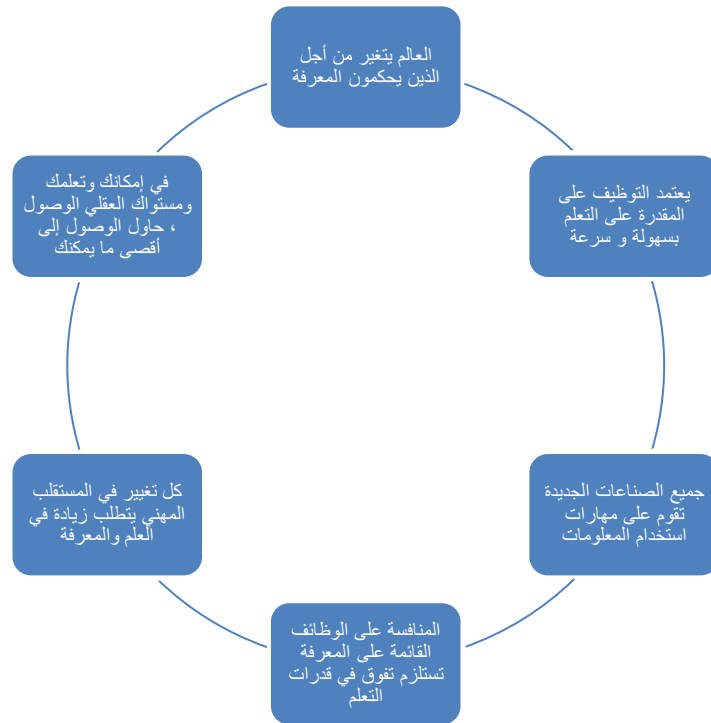
Pumping Ions: Games and Exercises to Flex ●
Your Mind تأليف توم روجيك.

الفصل ١٦ :

قوائم أفضل التلميحات :

يعرض هذا الفصل تلخيصا لأكثر الحقائق أهمية من الفصول السابقة .
اقرأها ، كررها ' تذكرها وانسخها في دفتر ملاحظاتك

أهم ٦ أسباب لتصبح عبقريا :



أهم ١٠ حقائق عن العقل :



أهم ١٠ خصائص لمكان إستذكارك :



أهم ١٠ تأكيدات إيجابية :

١. أستطيع تعلم أي شيء
٢. أنا أتعلم بسهولة
٣. أنا متعلم رائع
٤. توجد قدرات عبقرية في داخلي سوف تظهر
٥. سأقوم بأفضل ما عندي في الاختبار
٦. سأذكر كل ما عندي عندما أحجته
٧. سأكون متعلم ناجح دائما
٨. عقلي هو أقوى كبير في الكون
٩. لا يوجد ما يوقفني عن ما أريد
١٠. سأستمر إلى أن أنجح مهما فشلت

أهم الأساليب للاستعداد :

- ١- احصل على مكان إستذكار ملائم
- ٢- ضع أهداف محددة لكل جلسة إستذكار
- ٣- تأكد أن كل نشاط استذكار تقم به يناسب أولوياتك الحقيقية
- ٤- جهز المادة العلمية قبل جلوسك
- ٥- قم بإعداد حالتك الذهني للاستذكار بالتصورات الإيجابية و
تمارين التنفس و الإستماع للموسيقى الكلاسيك

أهم الخطوات للحصول على استذكار بالقراءة :

- ١) الاستذكار بالقراءة يحدث ببطء وبالتفصيل ، لا يوجد ما يسمى بالقراءة السريعة
- ٢) ارسم خريطة لكل فصل
- ٣) اقرأ العنوان و فكر فيه
- ٤) اقرأ الفهرس والخاتمة
- ٥) اقرأ أي ملخص أو أسئلة
- ٦) اقرأ العناوين ، ثم اقرأ العبارة الأولى من كل فقرة
- ٧) تفحص الصور و الأشكال بعناية
- ٨) طبق الخطوات من ٣ ل ٧ و فكر فيها وحاول مراجعتها

أهم الخطوات لإكمال المقال :

- ١) ابدأ بالكتابة مبكرا
- ٢) اكتب مسودتين ، لا تقم أبدا بتسليم المسودة الأولى
- ٣) قسم العمل إلى مراحل متعددة يمكنك التعامل معها
- ٤) حدد وقتا للإنتهاء من كل مرحلة
- ٥) تذكر أفكارك قبل البدء بكتابتها
- ٦) كون مختصر مفصل قبل البدء في الكتابة
- ٧) اكتب مسودتك الأولى بأسرع ما يمكن
- ٨) اترك المسودة لأيام قبل مراجعتها
- ٩) افحص الهجاء و الأساسيات اللغوية
- ١٠) لا تسلم المقال قبل مواعده

أهم التلميحات لتدوين الملاحظات الفعال:

- (١) لا تهمل دراستك أبدا
- (٢) لا تتناول وجبات دسمة قبل دروسك
- (٣) راجع الملاحظات السابقة قبل الدرس الجديد ، تأكد من قراءة الملاحظات
- (٤) اجلس في المقدمة
- (٥) استمع بفعالية وقم بتوجيه الأسئلة
- (٦) دون الملاحظات بصياغتك أنت
- (٧) راجع الملاحظات بعد الدرس مباشرة
- (٨) لا تقم بتسجيل المحاضرة فهذا تأجيل للعمل

أهم التلميحات للاستعداد للاختبار:

- (١) استعد من بداية الفصل ، احضر دروسك و دون ملاحظاتك
- (٢) راجع دروسك دوما
- (٣) اجمع كل المادة العلمية معا ، و قم بجدول يغطي العناصر الرئيسية
- (٤) استعرض المقرر سريعا
- (٥) ضع قائمة بكل عناصر المقرر ، و راجع كل عنصر بتركيز
- (٦) تدرب كثيرا ، قم باختبار نفسك دوما
- (٧) استعد للاختبار باستراتيجيات التغلب على القلق

أهم الأوجه للإدارة الجيدة للوقت:

- ١) اعرف أولوياتك ، وضع خطتك دائما
- ٢) قم بالعمل الصحيح من المرة الأولى
- ٣) اتبع قواعد تخطيط الجدول
- ٤) استفد من إمكانيات عمل المهام
- ٥) تابع كل المواعيد المهمة لديك

أهم الإقتباسات عن الدافعية:

لا يخطط معظم الناس للفشل ، لكنهم يفشلون
في التخطيط

ألا تحب الحياة ؟ إذا لا تهدر
الوقت الذي منه صنعت الحياة
بنيامين فرانكلين

نحن نقوم أولا بتكوين
عاداتنا ثم نقوم
عاداتنا بتكويننا
جون درايدن

فصل ١٧

١٠ أيام لتعزيز قدرتك على الاستذكار عند أعلى مستوياتها:

أ – لأي مدى ترغب بالتغيير؟

ليس الغرض من هذا الكتاب تزويدك ببعض الاستراتيجيات لتجتاز الاختبار و تعود بعدها تمارس عاداتك القديمة ، الغرض من هذا الكتاب وضعك على مسار إحداث تغيير جاد والوسيلة الوحيدة لذلك هي تطبيق تلك المفاهيم الجديدة على أساس ثابت .

إليك ٧ خطوات لإحداث التغيير :

الخطوة الأولى :

يجب أن تؤمن أنك كنت على المسار الخطأ و أنه قد حان الوقت لتتوقف .

الخطوة الثانية:

ارسم صورة واضحة داخل عقلك للسلوك والنتائج التي تريد تحقيقها لنفسك ، استخدم حواسك وانفعالاتك لتتخيل كيف سيكون شعورك عندما:

- تكون قادر على تذكر كل شيء تحتاجه أثناء الاختبار
- يكون لك سيطرة كاملة على وقت استذكارك
- يكون لك مجموعة من الملاحظات في كتبك
- تحصل على الامتياز بشكل متواصل

الخطوة الثالثة:

ابتكر خطة للتغلب على أوجه القصور التي تعوق بدءك ، استخدم خطة الأيام العشرة لتحقيق تحسن بلا نهاية في استذكارك

الخطوة الرابعة:

ألزم نفسك بإتمام دورة الأيام العشرة كاملة ، ابدأ ولا تتوقف
ابدأ اليوم ! فالיום الأول في الدورة يستغرق ساعة واحدة ، من السهل أن تبدأ فلماذا تؤجله ؟

الخطوة الخامسة :

تابع ما يجب عمله وما يحتاج منك لبعض التعديل ، لا تتوقع الوصول لمستوى العباقرة في أول ١٠ أيام

استخدم الوسائل الناجحة لتحقيق هدفك وقم بتعزيز هذا السلوك في نفسك ، كن أميناً مع نفسك فيما يتعلق بنقاط ضعفك ، قم بإنشاء سجل للتعلم لتوثق فيه ما تحرزه من تقدم

الخطوة السادسة:

ارجع للخطوة ١ وابدأ دورة الأيام العشرة ، استمر في اتباع سلوكك الجديد الذي أصبح سهلاً ، حسنه و اجعله أساساً لنموذجك الجديد للنجاح في دراستك

اختر واحد من القواعد التي تجد أنها صعبة وتمرن عليها ، لا تثقل نفسك بالعمل لكن تذكر أن التحسن لا يحدث إلا بدفع نفسك خارج حدود راحتك .

الخطوة السابعة:

بعد مرور ٣ أيام من الدورة قم باستعراض سلوكك و قم بحصر مهاراتك الجديدة التي قمت بتطبيقها ، ثم أكمل الدورة

قم برسم خطة جديدة بناء على النتائج التي سجلتها في الخطوة ٥ .

ب – برنامج الأيام العشرة للبداية السريعة:

أساسيات الإستذكار الجيد ٤ هي :

١. اكتشاف قدرات عقلك

٢. اعداد مكان الاستذكار

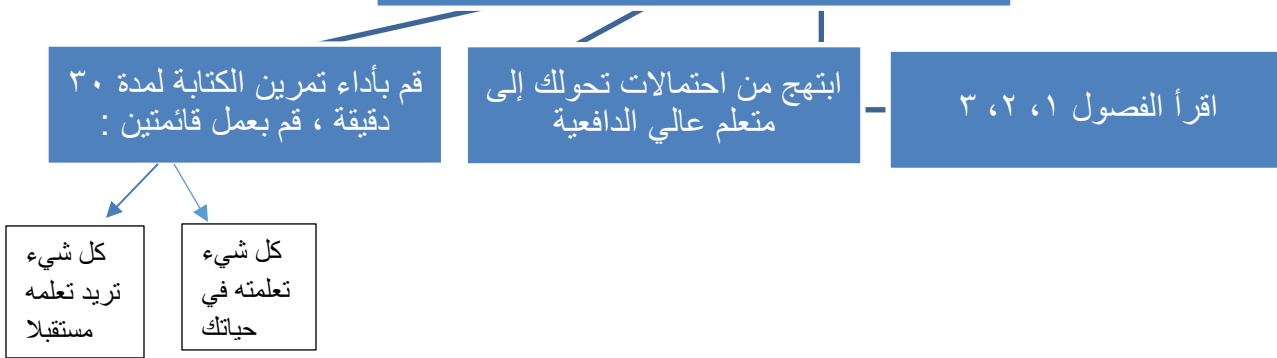
٣. الانضباط

٤. الفعالية وليس السلبية

القواعد :

إذا فقدت يوماً أو قمت بأداء بعض المهام بدرجة متوسطة فلا تتخل عن المتابعة ، ولا تعد لنقطة البداية ، اغفر لنفسك وابدأ في اليوم الحالي و تقدم للأمام فأحد أهداف هذا البرنامج هو اكتشاف نقاط ضعفك و قوتك .

اليوم الأول:



القائمة الأولى تساعدك في إبراز كيف أنك متعلم جيد ، والقائمة الثانية تستخدمها لتلهمك بأفكار جديدة .

اليوم الثاني:

أ- قم بعمل كل ما كتبت في القائمة في اليوم الأول ولم تتمكن من القيام به ، لا تبدأ بعمل اليوم قبل أن تنتهي من عمل الأمس

ب- اقرأ الفصل ٤ عن الإعداد

ج- بعناصر مكان الاستذكار الجيد الموجز في فصل ٤ ، ما نتيجة مقارنتك؟

قم بعمل التغييرات لمكان استذكارك و حسنه .

اليوم الثالث:

أ- قم بعمل كل ما كتبته في القائمة في الأيام السابقة ولم تتمكن من القيام به ، لا تبدأ بعمل اليوم قبل أن تنتهي من عمل السابق.

ب - قم بتحسين مكان استذكارك

ج- اقرأ فصل ٤ واكتب ملاحظات حول التخيل والتنفس

د- قم بتمرين للاسترخاء لمدة ٣٠ دقيقة ، مارس أحد تمارين التخيل لمدة ١٥ دقيقة ثم مارس أحد تمارين التنفس ل ١٥ دقيقة

اليوم الرابع :

أ- قم بعمل ما فاتك في اليوم السابق

ب- قم بتنفيذ البند الثاني في تحسين مكان استذكارك

ج- قم بتمرين جديد للاسترخاء لمدة ٣٠ دقيقة

د- اختر كتابا مدرسيا تستخدمه في تطبيق القراءة بالاستذكار

هـ - استمع لبعض المقطوعات الموسيقية الموصى بها في

الفصل ٤

اليوم الخامس:

- أ- قم بعمل ما فاتك في اليوم السابق
- ب- قم بتنفيذ البند التالي في تحسين مكان استذكارك
- ج- قم بتمرين جديد للاسترخاء لمدة ٢٠ دقيقة
- د- اقرأ الفصل ١٠ عن الاستذكار بالقراءة

اليوم السادس:

- أ- قم بعمل ما فاتك في اليوم السابق
- ب- قم بتنفيذ البند التالي في تحسين مكان استذكارك
- ج- اقرأ الفصل ٦ عن التركيز
- د- قم بتمرين التخيل والاسترخاء لمدة ١٠ دقائق لكل منهما
- هـ - اختر فصلا من الكتاب الدراسي الذي اخترته في اليوم الرابع ، اقرأ فيه بأساليب الإستعراض والتصفح الواردة في فصل ١٠ واكتب ملاحظتك

اليوم السابع:

أ-قم بعمل ما فاتك في اليوم السابق

ب-قم بتنفيذ البند التالي في تحسين مكان استذكارك

ج- اقرأ الفصل ٨ عن تحديد الأهداف

د- قم بتمرين التخيل والاسترخاء لمدة ١٠ دقائق لكل منهما

هـ - اقرأ بالتفصيل الفصل الذي قمت بتصفحه في اليوم السادس ،
اكتب ملاحظتك مستخدم وقم بمراجعة النقاط المهمة وكررها.

اليوم الثامن:

أ-قم بعمل ما فاتك في اليوم السابق

ب-قم بتنفيذ البند التالي في تحسين مكان استذكارك

ج- قم بتمرين التخيل والاسترخاء لمدة ١٠ دقائق لكل منهما

د- قم ببعض التمارين على تحديد الأهداف

اليوم التاسع:

أ-قم بعمل ما فاتك في اليوم السابق

ب-قم بتنفيذ البند التالي في تحسين مكان استذكارك

ج- قم بتمرين التخيل والاسترخاء لمدة ١٠ دقائق لكل منهما

د- قم بتدوين واحد أو أكثر من الأعمال التي ستقوم بها والتي ستحقق
أهدافك ونفذها!

اليوم العاشر:

- أ- قم بعمل ما فاتك في اليوم السابق
- ب- قم بتنفيذ البند التالي في تحسين مكان استذكارك
- ج- قم بتمرين التخيل والاسترخاء لمدة ١٠ دقائق لكل منهما
- د- اختر فصلا جديدا من كتابك وطبق فيه كل الخطوات السابقة
- هـ- عاهد نفسك أنه خلال الدورة لن يكون متبقي لك أكثر من يومين لإكمال أي شيء فاتك

دليل الطوارئ (الاستذكار في ٥ أيام)

أ- ما مدى سوء الموقف ؟

لنفترض أنك قمت باهمال حضور معظم الفصول الدراسية منذ منتصف الفصل ولم تقرأ من كتابك الدراسي شيء منذ عدة أسابيع ومازلت تهرب من واجباتك ، وكل ما تبقى لديك ٥ أيام قبل الاختبار النهائي فهل ستستسلم وتتصرف عن المقرر أم ستقوم بعمل ما ؟

كن صادقا مع نفسك وقيم موقفك

يمكنك استغلال الموقف كتجربة تعلم ، فاذا لم تؤمن بقدراتك خلال الدراسة فحاول تجربتها الآن ، مازالت هناك الفرصة لتفاجئ نفسك بقدراتك على التعلم والإجابة .

ب-القواعد الأساسية للضغط والتكيف الفعال:

١-جهز نفسك ذهنيا : فكر وتكلم بإيجابية ، استخدم أساليب

التخيل والتنفس لتشعر بشعور إيجابي

٢-قم بوضع خطة تركز على ما هو ممكن تحقيقه

٣-اتبع الخطة و التزم بكل ما فيها

٤-فعالية ، فعالية ، فعالية : يجب أن تكون فعالا أثناء المراجعة

والتكرار ، تأكد من استدعاء كل ما تدخله لذاكرتك .

٢. قم بوضع خطة تركز على ما هو ممكن تحقيقه

لا يمكنك القيام باستذكار كل ما هو مقرر عليك. لذا فهدفك يجب أن يكون تحديد ما هو أساسي. تخل عن بعض من المادة العلمية لكي تفسح لنفسك المجال لإنقاذ بعضها. و قم بوضع جدول لمدة ٥ أيام و خذ كلا من الخطوات التمهيدية القياسية و اضغطها لتنفيذها في الوقت المتاح أمامك. لا تهمل القيام بأي خطوة.

٣. اتبع الخطة

التزم بتنفيذ خطتك. قاوم أي اغراء للانحراف عنها أو تكييفها. ببساطة ليس لديك الوقت الكافي لاختبار نفسك مرة ثانية.

٤. فعالية، فعالية، فعالية

الفعالية في أول تصفح لك للمادة العلمية التي لم ترها من قبل وايضا أثناء المراجعة و التكرار. تأكد من قدرتك على استدعاء كل ما تدخله لذاكرتك.

ج. خطة الأيام الخمسة البسيطة

استخدام كافة قواعد الاستعداد المعتاد مع وجود اختلافين فقط.

الاختلاف الأول واضح: يجب عليك ضغط جميع الخطوات في إطار زمني أقل بكثير. و الاختلاف الثاني هو أنه من المحتمل أن تخصص بعض الوقت لتعلم بعض المواد العلمية للمرة الأولى.

اليوم الأول

(أ) ٥٠% من وقتك

اقرأ الفقرة أ. ٢ في الفصل ١٣ المتعلق بخطوات الإعداد الجيد للاختبار في نهاية المطاف. قم بتنفيذ كافة الأنشطة (من الخطوة ١ إلى الخطوة ٤).

١-قم بتجميع كل المادة العلمية.

٢-قم بوضع جدول.

٣-قم بمراجعة المادة العلمية كلها لمدة ساعتين.

٤-ضع قائمة بالاشياء التي ستقوم بالتركيز عليها.

ستشعر بالكثير من الشد العصبي للوصول لمرحلة الاستذكار "الحقيقي"، و لكن لا تتخط تلك الخطوات.

يجب عليك اتخاذ قرارات فيما يتعلق بما ستتضمنه في قائمتك. استخدم أكبر قدر ممكن من الاستدلالات لمساعدتك في اتخاذ قراراتك: ما الذي اعتقد المعلم أنه جزء مهم؟ هل توجد بعض المواضيع شديدة الصعوبة بالنسبة لك؟ ما المواد التي تعتبر أساسية بالنسبة للمقرر الدراسي على نحو مؤكد؟

قم بتحديد الأولويات لكل من مراجعة المادة العلمية و التعلم الأول للمواضيع الجديدة. و قم بتدوينها.

(ب) ٢٥% من وقتك

تعلم على الأقل موضوعاً واحداً من المواضيع التي تستذكرها للمرة الأولى. لا تقم باستذكار موضوعين جديدين في اليوم الواحد. و ابدأ بالمواد الأكثر أهمية.

(ج) ٢٥% من وقتك

قم بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع التي تعلمتها من قبل بالفعل لدرجة ما.

اليوم الثاني

(أ) ٢٥% من وقتك

تعلم على الأقل موضوعاً واحداً من المواضيع التي تستذكرها للمرة الأولى. لا تقم باستذكار موضوعين جديدين في اليوم الواحد. و ابدأ بالمواد الأكثر أهمية.

(ب) ٢٥% من وقتك

قم بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع التي تعلمتها من قبل بالفعل لدرجة ما. ابدأ مراجعة المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في اليوم الأول.

(ج) ٥٠% من وقتك

قم بالتدريب على بعض المخرجات.. قم بإلقاء خطاب؛ علم ما قمت باستذكار لصديق متفهم؛ أجب عن أسئلة التمارين بعد كل درس في الكتاب المدرسي؛ قم برسم خرائط ذهنية؛ واكتب، واكتب، واكتب.. قد يتطلب ذلك الكثير من الطاقة لذلك واصل المحاولة. و احصل على قدر كبير من النوم.

اليوم الثالث

(أ) ١٥ % من وقتك

تعلم على الأقل واحد من المواضيع التي لم تقم بتغطيتها من قبل. إذا لم يكن لديك أي مواضيع جديدة لتغطيتها. فأضف هذا الوقت للقيام باسترجاع المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في الأيام السابقة.

(ب) ٣٥ % من وقتك

قم بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع التي تعلمتها من قبل بالفعل لدرجة ما. ابدأ مراجعة المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في اليوم الثاني.

(ج) ٥٠ % من وقتك

التدريب على بعض المخرجات. فهذا أهم جزء من عملية الاستذكار المكثف التي تقوم بها. قم بإلقاء خطاب؛ علم ما قمت باستذكار لصديق متفهم؛ أجب عن أسئلة التمارين بعد كل درس في الكتاب المدرسي؛ قم برسم خرائط ذهنية؛ واكتب، واكتب، واكتب. ولا تنسى أخذ اقساط من الراحة.

اليوم الرابع: اليوم السابق على الاختبار

(أ) ١٠ % من وقتك

تعلم على الأقل واحد من المواضيع التي لم تقم بتغطيتها من قبل. إذا لم يكن لديك أي مواضيع جديدة لتغطيتها. فأضف هذا الوقت للقيام باسترجاع المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في الأيام السابقة.

(ب) ١٠% من وقتك

قم بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع التي تعلمتها من قبل بالفعل لدرجة ما. ابدأ مراجعة المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في اليوم الثالث.

(ج) ٧٥% من وقتك

التدريب على بعض المخرجات. واكتب. ولا تنسى أخذ اقساط من الراحة.

(د) ٥% من وقتك

اقرأ الفقرة في الفصل ١٣ المتعلقة بالتعامل مع استراتيجيات اجتياز الاختبارات. توقع ما سوف يطرأ، و قم بتوظيف استراتيجية الاختبار القادم.

اليوم الخامس: يوم الاختبار

لا تبدأ في استذكار أي مواد جديدة إطلاقاً. هذا سيعرض كل ما قمت به من عمل في تلك النقطة لشبهة الإخفاق إذا استسلمت لهذا الإغراء. قم بالمراجعة و التكرار. و مراجعة الاستراتيجية التي يساعدك على اجتياز اختبارك، و في تخیل و تصور صور إيجابية.

اليوم السادس: اليوم التالي للاختبار

لا تضع نفسك في هذا الموقف مرة أخرى إطلاقاً. ابدأ في تطبيق برنامج العشرة أيام المذكور في الفصل ١٧ للبدء في سلوك المسار الصحيح لأساليب التعلم و الاستذكار. قم برفع المقاييس التي تتوقعها من نفسك.

تحد نفسك للوصول إلى الإمكانيات الكامنة بداخلك دون استئدام و
الموجودة داخل كل منا. حاول تطبيق دورتين أو ثلاثة من برنامج
الأيام العشرة و جرب التحسينات. ماذا لديك لتخسر؟

الخاتمة

تعلمت شيئاً جديداً عن الطائرات عندما سمعت طياراً يقول ان كثيرا من الركاب يظنون أن الطيران خطر جداً و لكن في الحقيقة أن الطائرة أكثر خطورة على أن تبقى على الأرض فعلى الأرض تتعرض للصدأ، بسبب عدم الكفاءة و الإجهاد اسرع بكثير من لو أنها كانت في السماء !

كلامه منطقي تماما لان الطائرات صنعت لتتحيا في السماء. و كذلك كل واحد منا ! قد صنعنا لنتفكر، نتأمل، نبدع و نطلق جنون عبقريتنا البشرية

عزيزي القارئ هناك عبقري بداخلك لن يخرج إلا بمجهودك، أطلب منك أيها القارئ أن تنمي فيك تلك الإمكانيات لتحقيق طموحك.

و ثق بأن العلم و العمل لن يأتيأك على طبق من ذهب (روافد المعرفة) قدمت لك تلخيص هذا الكتاب بلوحات إرشادية بسيطة لتحسين مستواك للأفضل

و أخيراً تذكر.. بأنك عبقري ، خلق بعبقريتك !

نبذة عن الكتاب

سواء في العمل أم في المدرسة ، تزداد متطلبات التفوق أكثر فأكثر كلما زادت المنافسة .
اننا على الدوام في تحد بسبب ضرورة اكتساب مهارات وأفكار جديدة .
فبواسطة إتقان المبادئ السبعة الأساسية لمهارات الاستذكار المعروض في الكتاب
يمكنك أن تنفذ إلى قدراتك الكامنة بداخلك للوصول إلى أقصى أداء يمكنك تحقيقه
ولتتمتع بقدرة أكثر على التعلم هذا الدليل العلمي مثالي للجميع ، سواء كنت طالباً
تهدف للالتحاق بمركز الدراسات التكميلية بعد الحصول على الشهادة العليا
، أو كنت تهدف لاجتياز اختبارك التالي
أو كنت شخصاً يعمل بالفعل وتسعى لتحقيق أهداف مختلفة

أسماء المُلخصين

شادن المسلم	وجدان فلاتة
الاء الانصاري	هداية العقيلي
منى الانصاري	شهد ياسين
الاء المالكى	دعاء تاج
هشام الحازمي	سهام الشريف

مُشرفة التلخيص

شهد ياسين

نائبة مُشرفة التلخيص

سهام الشريف

تصميم الغلاف

ضحى حفني



Rawafed_k