



# مهارات التحصيل الدراسي

إعداد  
د. محمد عبده

---

# مهارات التحصيل الدراسي

إعداد: د. محمد عبده

الإخراج الفني: المهندس عمار أبو لبّادة

## المقدمة

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين حمداً طيباً كثيراً مباركاً فيه ومباركاً عليه، والصلاة والسلام على سيدنا محمد معلم الناس الخير، ودليلهم إلى الهدى، والذي أمر بالاستزادة من العلم بخاصة، وذلك في قوله تعالى: «قل رب زدني علماً». فبالعلم وحده يعرف الإنسان نفسه وما حوله، فيرقى في مدارج السمو، وأفاق الرقي، ويتحلى مسلكه بالفضائل، وتواصله بالنظرة الإيجابية والتعاون مما يترك طابعه المميز على رقي الأمة وتقدمها.

- كما حث النبي الكريم صلى الله عليه وسلم الناس على طلب العلم والاستزادة من المعرفة حيث قال: «الحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أحق بها». على أكتاف هذا المجتمع القائم على العلم والمعرفة نهضت الأمة، وسطعت شمس العرب على الغرب...

وصولاً إلى زماننا الحاضر حيث يكاد العلم أن يصبح بضاعة كاسدة وطريقه مملة وطويلة رواده قلائل جداً، فقد تعود الناس الأشياء السريعة الجاهزة الاستهلاكية رغم ضررها. هذا الموقف من العلم هو نتيجة عوامل كثيرة منها النظرة النفعية الضيقة، والعولة الثقافية المتعارضة مع مصالح الأمم وحضاراتها وتسليع المعرفة وغير ذلك، الأمر الذي أدى إلى تراجع الطلب على العلم والمعرفة على الرغم أنه فرض كفاية.

- إنه من المستحيل في يومنا هذا أن تنهض أمة بدون العلم، والتزام الأخلاق العلمية، وهنا يحضرني القول العظيم: «بالعلم ترقى الأمم..... وبالأخلاق تسود»

- علينا أن ندرك أن طلب العلم والمعرفة بحاجة للصبر والجهد والهمة العالية..  
- خلال رحلتي العلمية المتواضعة وعبر سني دراستي وما بعدها واجهتني فيها الكثير من المشاكل، ووقعت في كثير من المطبات، وشعرت بالكثير من الألم والإحباط، والذي لم يكن ليكون لو كنت مهيباً ومسلحاً بالطرق العلمية الصحيحة المجربة للدراسة وتحصيل المعلومات، لذلك فقد ارتأيت أن أقوم بهذه المحاولة البسيطة لتقديم الحلول، وإزالة العقبات، وذلك من طريقي أولاً... وعرض أفضل الطرق الحديثة للتعامل مع المعلومة تحصيلاً ودراسة وحفظاً وتذكراً ثم امتحاناً.. مع الأخذ بعين الاعتبار أن امتلاك المعلومة ليس غاية بذاته، بل هو مجرد أداة يتم الاعتماد عليها؛ لنقوم بتوظيف المعلومة مستقبلاً في خدمة الأمة. إضافة إلى أن حفظ المعلومة بحد ذاته «حفظ = فهم + استظهار» له تأثير إيجابي على تطوير الملكات العقلية عند الإنسان، مما يؤهله فيما بعد للقيام بالبحث عن المعلومة الجديدة، والدخول في مجالات البحث العلمي المتقدم بعد أن تكون تشكلت لديه القاعدة العلمية الكافية...

وبذلك يأتي هذا البحث في سياق امتلاك المعلومة فهماً وحفظاً.... وقد اتبعت الطريقة التالية:

١- فكرة عامة عن طبيعة العقل الإنساني، ودراسة أوسع نسبياً في الذاكرة البشرية وأنواعها وكيف تعمل.

٢- أهمية العمر الذي هو مجموع الوقت الذي يعيشه الإنسان على الأرض، وسبل تنظيم الوقت والاستفادة منه فيما يفيد إلى أقصى مدى ممكن..

٣- دراسة حول موضوع الهدف، وأن تكون حياة الإنسان مبرمجة وفق خطة تتألف من مجموعة من الأهداف المرحلية، تقود صاحبها فيما بعد إلى الهدف الأسمى الذي يحدده الإنسان لنفسه..

٤- فصل الدراسة والتحصيل العلمي حيث قسمت الموضوع إلى قسمين: القراءة- الكتابة.

في قسم القراءة بحث ما يخص طرق الدراسة والحفظ والاستذكار، وتذليل العقبات التي قد تعترض الدارس. ثم لخصت مجموعة من الفصول التخصصية لدراسة اللغات الأجنبية- الرياضيات..

ثم قمت ببحث فصل الامتحان وكل ما يتعلق به..

في قسم الكتابة تعرضت لموضوع كتابة حلقات البحث والوظائف الفصلية وما شابه.

٥- الفصل الأخير حاولت فيه إلقاء بعض الضوء وبشكل مختصر على قضية الموهبة والإبداع والبيئة التي ينشأ فيها المبدعون وصفاتها وصفاتهم....

وقد قمت بنهاية كل فصل بتحديد المراجع والمصادر التي ترجمت وأعدت واستفدت منها في البحث وذلك للأمانة العلمية أولاً ثم دلالة لمن أراد الاستزادة.

ختاماً أرجو الله تعالى تقبل ما كان صالحاً فإن منه عز وجل، ومغفرة ما كان غير ذلك فإنه من نفسي والشيطان.

والسلام..

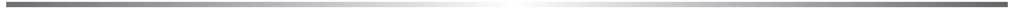
د. مجد عبده

دمشق - دير عطية - الحميرة

٢٠٠٨/٧/١

## الدماء والخاكرتة





## أ- الإنسان ذلك المخلوق المكرم وعقله المعجز:

قال تعالى في كتابه العزيز «وإذ قال ربك لللائلكة إني جاعل في الأرض خليفة» وقال أيضاً «ولقد كرمنا بني آدم».

ويقول الرسول الأعظم محمد ﷺ: «لست والله خلق آدم على صورته... فلنتصور كيف سيكون ذلك المخلوق الذي اختاره الله تعالى ليكون خليفته على الأرض ليقوم بعمارة الأرض وإقامة شريعة الله تعالى عليها، شريعة العدل والسلام والمحبة... لنتصور مدى إعجاز خلق خليفة الخالق على الأرض.. لن نتعرض في هذا البحث لعجائب خلق هذا الإنسان ودقائق أجهزته وخفاياها وأسرارها عملاً وتناغماً مع بعضها.. ولكن سنكتفي ببعض الحقائق المتعلقة بالدماغ والتعلم والكلام والقراءة....

■ قال تعالى «وعلم آدم الأسماء كلها ثم عرضهم على الملائكة فقال أنبئوني بأسماء هؤلاء...» فقد بدأ الخالق ومن البداية تعليم خليفته، فالعلم والتعلم والتعليم أمور أساسية للمخلوق جميعاً.

ودماغ هذا المخلوق الذي هو فخر ابن آدم وميزته على جميع المخلوقات الأخرى مجهز للقيام بتلك العمليات على أحسن ما يكون إذا أحسن استخدامه...

■ يحتوي الدماغ البشري على ألف مليار خلية عصبية «نيورون» وكل خلية عصبية يمكن لها أن ترتبط وتتفاعل مع عدد يبلغ نحواً من مائة ألف خلية عصبية أخرى وبطرق متعددة وقد قدر حديثاً أن عدد التبادلات بين الخلايا في الدماغ يمكن أن يصل إلى واحد وبعينه / ٨٠٠ / صفر.

«عدد ذرات الكون كله تصل فقط بالعدد إلى واحد وبعينه / ١٤٠ / صفر فقط» وهذه التبادلات والروابط هي المسؤولة عن عملية تذكر الأشياء.. العملية الأساسية التي تقوم عليها الذاكرة العامة هي تسجيل وتكوين روابط وبنود جديدة..

■ قدر صاموئيل وايزن أنه يجري في المخ حوالي / ١٠٠٠.٠٠٠ / إلى / ١٠٠٠.٠٠٠ / تفاعل كيميائي في الدقيقة الواحدة.

■ لو أدخلنا للدماغ البشري معلومات بمعدل / ١٠ / معلومات كل ثانية ولمدة ستين عاماً نستهلك نصف طاقة الاستيعاب لديه، أي نصف الذاكرة فقط..

■ ينقسم الدماغ البشري لفصين أيمن وأيسر؛  
الأيمن: وهو المسؤول عن تشغيل نصف الجسم الأيسر، ويختص بعمليات الإيقاع والتخيل وأحلام اليقظة والإدراك المكاني والصور المتكاملة «الجشثالت» والأبعاد..  
الأيسر: يشغل نصف الجسم الأيمن ويختص بعمليات المنطق والكلمات والقوائم

والأرقام والتخطيطات والتحليلات «الأنظمة الأكاديمية» وأثناء انشغال الفص الأيسر بهذه الأنشطة يكون الفص الأيمن بحالة استرخاء واستراحة مع الاستعداد للمساعدة إذا لزم الأمر..

عقول أعظم العباقرة عادة تدمج بين اختصاص الفصين.. آينشتاين كان أيسر ولكنه رسب في مادة اللغة الفرنسية «تحتاج لعمل الفص الأيمن» وكان يخرج أهم تأملاته العملية من أحلام اليقظة «تحتاج لفص أيمن» لذلك فلديه اتحاد ما بين عمل فصى الدماغ الأيمن والأيسر...

■ بعض الأقوال المتعلقة بإعجاز الدماغ البشري:

❖ رغم توفر الكتيبات والأدلة الإرشادية وبكثرة لتشغيل الأجهزة والمعدات من حولنا فإنه ثقل وتندر الكتيبات الخاصة بأنفسنا وذواتنا... تشغيل الكمبيوتر الرائع العظيم.

«توني بوزان»

❖ من يحتج على أن مقدار الذكاء يقيس مدى واسعاً ومطلقاً من القدرات البشرية.. فشل في إدراك أن هذه الاختبارات ليست موضوعة لاختبار قدرات بشرية أساسية بل ٩٩٩٩ ممارسات إنسانية غير مدربة وغير مطورة.

«إدوار دي بونو»

❖ إن سبب أخطائنا وسقطاتنا ليس كوننا بشراً... بل كوننا نخوض أولى خطواتنا بحذر في هذه المرحلة المبكرة من تطورنا لنقترب من فهم الكمبيوتر الرائع الموجود بداخلنا..

❖ يتعلم الطفل الكلام في عامه الثاني.. ولأن معظم الأطفال الأسوياء يتعلمون الكلام فقد اعتبر هذا شيئاً طبيعياً وبسيطاً ولكن إذا أمعنا النظر والتدقيق نجد أن العملية غاية في التعقيد..

❖ إن الخيال أكثر أهمية من المعرفة لأن المعرفة محددة بينما الخيال يشمل العالم ويحفز على التقدم ويؤدي إلى التطوير.

«ألبرت آينشتاين»

## ب- الذاكرة البشرية:

■ الذاكرة: هي مجموع العمليات التي يستطيع بواسطتها الناس والكائنات الحية الأخرى ترميز ثم تخزين ثم استعادة المعلومات:

الترميز: يعود إلى الإدراك الحسي المبدئي وتسجيل المعلومات.

التخزين: هو المحافظة على المعلومات المرزمة على الدوام في الذاكرة.

الاستعادة، «الاسترجاع»: هو تفعيل العمليات المتعلقة باستخدام المعلومات المرمنة.

كي يستطيع شخص ما استعادة تجربة أو معلومات سابقة فإنه يجب عليه أن يكون قد رمز وخرن تلك التجربة أو المعلومات سابقاً كي يستطيع استعادتها فيما بعد، ونقيض ذلك فإن فشل الذاكرة أو نسيان حقيقة أو تجربة معينة يعكس تعطل واحدة من فعاليات الذاكرة.

■ ولذاكرة أهمية فكل فعالياتنا تعتمد على ما تعلمناه وخرناه حول بيئتنا. وهي تمكننا من استعادة أحداث من الماضي البعيد أو من لحظات مضت، كما أنها تمكننا من تعلم مهارات جديدة وتشكيل عادات جديدة.

■ ولن نكون قادرين على التعامل مع المعلومات المخزنة والخبرات السابقة إن لم تكن لدينا اللغة وتمييز الأصدقاء وأفراد العائلة وإيجاد طريقة العودة للبيت، وما شابه ذلك، وسوف تكون الحياة سلسلة من التجارب غير المألوفة المنفصلة إحداها عن الأخرى وبدون الذاكرة سوف يهلك البشر.

■ وقف الفلاسفة وعلماء النفس والمفكرون والكتاب منذ القدم موقف الإعجاب والافتتان بالذاكرة وعبروا عن حيرتهم ولم يجدوا أجوبة لكثير من التساؤلات:

❖ كيف وأين يقوم الدماغ بتخزين الذواكر؟

❖ لماذا يتذكر الناس بعض المعلومات ولا يتذكرون المعلومات الأخرى؟

❖ هل يستطيع الإنسان تحسين ذاكرته؟

❖ ما سعة الذاكرة؟

■ واتفق علماء النفس على أن الناس لا يستطيعون تذكر الأحداث دائماً كما وقعت وبدقة، وفي بعض الأحيان - وبشكل خاطئ - يتذكرون أحداثاً لم تقع أبداً.

■ ترتبط الذاكرة بالتعلم بقوة، فمصطلح التعلم يشير إلى العمليات المتعلقة باكتساب أو ترديد المعلومات. كما أن مصطلح الذاكرة يشير بشكل أكبر إلى التخزين المتأخر واستعادة المعلومات، فلا يتم التعلم إلا إذا كان بالإمكان استعادة تلك المعلومات لاحقاً..

ومن جهة أخرى لا يمكن استعادة المعلومات لاحقاً إذا كانت المعلومات قد تعلمت بشكل غير مناسب... لذلك فإن علماء النفس يشيرون دوماً إلى عمليتي الذاكرة/ التعلم كوسائل لدمج كل وجوه الترميز والتخزين والاستعادة.

### ج- أنماط الذاكرة:

تدخل المعلومات للدماغ حيث تسجل باختصار في الذاكرة الحسية، وإذا ركزنا

الانتباه عليها قد تصبح المعلومات جزءاً من ذاكرة العمل «الذاكرة قريبة المدى» حيث يمكن التعامل مع المعلومات واستخدامها. ومن خلال تقنيات الترميز والتخزين قد تنتقل المعلومات إلى الذاكرة بعيدة المدى. وإن تفعيل الذاكرة بعيدة المدى يجعلها مجدداً في ذاكرة العمل.



### ١- الذاكرة الحسية:

تشير الذاكرة الحسية إلى التسجيل اللحظي البدئي للمعلومات في أنظمتنا الحسية. فعندما تبصر عيوننا المحسّسات البصرية «كل ما يقع ضمن مجال الرؤية» تثبت تلك المحسّسات بشكل مختصر في نظام الرؤية وهذا النوع من الذاكرة الحسية يسمى بالذاكرة الأيقونية. وهذه الذاكرة تطلق أيضاً على الظاهرة نفسها في ميدان «السمع واللمس والتذوق والشم...»، والذاكرة الأيقونية تستمر أقل من ثانية وقد تستمر من ثلاث إلى أربع ثوان، وغالباً ما تستبدل المعلومات الحسية الجديدة بالقديمة. فمثلاً عندما نحرك عيوننا فإن المنظر الجديد سوف يغطي أو يمسح التصور أو الخيال الأول.. والمعلومات في الذاكرة الحسية تتلاشى بسرعة ما لم تسترع انتباهنا وتدخل الذاكرة العملية «قريبة المدى».

### ٢- الذاكرة العملية «قريبة المدى»:

■ يستخدم مصطلح الذاكرة العملية أو ذاكرة العمل أو الذاكرة قريبة المدى للإشارة إلى قابلية حمل المعلومات في الدماغ لفترة وجيزة، وهو يشير إلى نظام يتم فيه تخزين المعلومات بشكل مختصر، ويمكن التعامل مع المعلومات المخزنة بواسطة هذا النظام، لا نستطيع إبقاء المعلومات في ذاكرة العمل إلا بتكرارها. وإذا حدث طارئ يمكن لهذه المعلومات أن تتلاشى..

مثال ذلك: إذا نظرنا إلى رقم هاتف في الدليل ثم كررناه نستطيع استبقائه لدينا ولكن إذا حدث طارئ شغلنا للحظة فإننا سوف نفقد الرقم ونحن بحاجة للعودة للدليل لتذكره من جديد «النسيان يحدث بسرعة في الذاكرة العملية».

■ الذاكرة العملية محددة فهي تستطيع حمل كمية محدودة من المعلومات لمرة واحدة «فقد وجد جورج ميلر ١٩٥٦»، أن الناس يستطيعون بشكل متوسط حمل سبعة بنود في الذاكرة قريبة المدى، وأشار إلى هذه المحدودية بالرقم «سبعة السحري + اثنان» وقد وجدت الدراسات الحديثة بعد تجارب أكثر تعقيداً أن قدرة الذاكرة العملية أقل

قليلاً، ولا يستطيع الناس تجاوز هذه القدرة إلا إذا وضعوا المعلومات في مجموعات كبيرة أو وحدات ذات معنى..

■ الذاكرة العملية مهمة جداً للعمل الفكري والعقلي... فأنت عند حل مسألة حسابية بسيطة مثل  $6 \times 54$  مثلاً، عليك عمل بعض العمليات العقلية الذهنية والاحتفاظ بها في الذاكرة قريبة المدى قبل الوصول للحل النهائي، وقابلية عمل مثل هذه الأنواع من الحسابات تعتمد على طاقة الذاكرة العملية والتي تختلف من شخص لآخر، كما أثبتت الدراسات أن الذاكرة العملية تختلف مع العمر فهي تزداد من الطفولة إلى سن النضج ثم تبدأ بالتراجع كما أنها تتأثر ببعض أمراض الدماغ كالزهايمر «داء الخرف المبكر».

■ كلما كان الناس أقدر على الاحتفاظ بالمعلومات في ذاكرتهم أثناء التفكير كانوا أكثر ذكاءً، وتقدم الأبحاث أثبت وجود عدة أنماط لذاكرة العمل، وعلى سبيل المثال فإن ذاكرة حمل الانطباعات البصرية تبدو مستقلة عن قابلية الاحتفاظ بالمعلومات اللفظية أو السمعية..

### ٣- الذاكرة بعيدة المدى:

وهي بشكل عام تصف نظاماً دماغياً معقداً يستطيع تخزين كميات هائلة من المعلومات على أساس ثابت نسبياً، فتستطيع وأنت تلعب كرة القدم أن تتذكر ماذا تغديت البارحة، وأن تستعيد ذكريات حفلات عيد ميلادك السابقة وأشياء أخرى كثيرة. فلتغنّ أغنيتك المفضلة - رتل سوراً من القرآن الكريم - فأنت هنا تتحرك بمعلومات ومهارات مخزنة في ذاكرتك بعيدة المدى.. هناك عدة نظريات لكيفية دخول المعلومات للذاكرة بعيدة المدى.

■ الرأي التقليدي يقول بأن المعلومات تدخل الذاكرة العملية، وبالاعتماد على كيفية التعامل معها قد تنتقل إلى الذاكرة بعيدة المدى «طويلة الأمد».

■ رأي آخر يقول بأن المعلومات قد تسجل بشكل متزامن في النظامين القصير والبعيد المدى..

ومن المؤكد أنه لا يوجد حدود لطاقة الذاكرة بعيدة المدى. فالناس يستطيعون تعلم الحقائق والمهارات الجديدة والاحتفاظ بها طول حياتهم «وجدت إحدى الدراسات أنه لو أدخل للدماغ البشري عشرة معلومات.. كل ثانية ولمدة ستين عاماً فإنه لا يمتلئ سوى نصف طاقته التخزينية فقط».

■ إنه بالرغم من أن بعض كبار السن يظهر لديهم ضعفاً في بعض قدراتهم مثل استعادة بعض الأحداث القريبة إلا أنهم يستطيعون استعادة التجارب السابقة القديمة بدقة متناهية وحتى لو بلغوا أعماراً متقدمة.

■ في حالات الصحة الطبيعية خاصة يبقى الدماغ ليناً مطواعاً وكُفُؤاً للتعلم الجديد طوال الحياة.

يميز علماء النفس ثلاثة أنظمة للذاكرة بعيدة المدى:

أ- الذاكرة العرضية.

ب- الذاكرة اللفظية.

ج- الذاكرة الإجرائية.

أ- الذاكرة العرضية:

ترتبط بوقت ومكان محدد. إذا سئلت أن تتذكر كل شيء فعلته البارحة فأنت سوف تعتمد على الذاكرة العرضية لتستعيد الأحداث، وستتحرك بشكل مشابه عبر الذاكرة العرضية لتصف أفراد العائلة، فهي تحتوي التفاصيل الشخصية والسيرة الذاتية لحياتنا.

ب- الذاكرة اللفظية:

تشير إلى معلوماتنا العامة عن العالم وكل الحقائق التي نعرفها وهي التي تمكن الشخص من معرفة الرمز الكيميائي لملح الطعام مثلاً  $NaCl$ ، وأن للغزال أربعة أرجل، و  $3 \times 3 = 9$ ، وآلاف الحقائق الأخرى، وهي لا ترتبط بوقت التعلم أو مكانه.

فالشخص ليس بحاجة لاستعادة زمن تعلم رمز ملح الطعام مثلاً أو مكانه ليقوم بتذكره، ومن هنا فهي تختلف عن الذاكرة العرضية التي ترتبط بشكل لصيق بالزمان والمكان، كما أنها تختلف من الناحية العصبية حيث نجد أن المرضى المصابين بأذيّات دماغية والذين يجدون صعوبات بتذكر الحوادث الحالية نجدهم ينجحون بالعبور إلى المعلومات الدائمة السابقة القديمة وبشكل سهل، «مما يبدو أن كلاً من الذاكرتين العرضية واللفظية تمثلان قدرتين مستقلتين».

ج- الذاكرة الإجرائية:

يعبر عنها بالأداء وهي نموذجياً لا تحتاج لجهد واع للتذكر «مهارات البشر من عقد ربطة العنق إلى.. ركوب الدراجة.. إلى كرة القدم» والناس يتعلمون المعرفة الإجرائية العملية بالتمرين على الأداء بشكل مباشر وليس عن طريق التعلم بالكلام «هل تستطيع تعلم السباحة نظرياً؟».

التعليم الإجرائي قد يأخذ جهداً كبيراً، والتحسين والتطور في التعليم الإجرائي يستمر لفترة طويلة من الزمن «لا يتوقف التعلم بالتجربة» حيث وجد بالتجارب أن صانعي السيارات اليدوي استمر لديهم التحسن في الأداء حتى بعد أن صنعوا /١٠٠,٠٠٠/ سياراً..

فالتعليم العملي: أمر مهم جداً وثابت وراسخ النتائج أكثر من التعليم النظري، والتطوير فيه مستمر مهما بلغ عدد مرات تكرار العملية أو التجربة.. دوماً هنالك

تقدم مع التجربة..

ملاحظة: بالرغم من استقلال أنظمة الذاكر العرضية واللفظية والإجرائية فإنه من الخطأ التفكير بأن تنفيذ مهمة معينة سوف يعتمد على نموذج واحد منها فقط. فمعظم الفعاليات البشرية تعتمد على تفاعل أنظمة الذاكرة بعيدة المدى الثلاثة...  
٤- الترميز «وإعادة الترميز- التشفير»:

■ الترميز هو عملية معرفة المعلومات وإحضارها إلى نظام الذاكرة، وهي ليست عملية طباعة «نسخ» المعلومات بشكل مباشر من العالم الخارجي في الدماغ، بل عملية تحويل المعلومات من شكل إلى شكل آخر «نظام الرؤية البشري يزودنا بمثال كيف تستطيع الأدمغة تغيير شكل المعلومات»، فالضوء الذي يأتي من الخارج يدخل العين بشكل إشعاع موجات كهرومغناطيسية وتقوم شبكية العين بتحويل هذا الإشعاع إلى علامات كهروحيوية يفسرها الدماغ تخيلات بصرية، وبشكل مشابه عندما يرمز الناس للمعلومات في الذاكرة يحولون المعلومات إلى شكل آخر ليساعدهم على تذكرها فيما بعد، فالرقم سبعة مثلاً ممكن أن يعاد ترميزه بعدة طرق ٧ - 7 - ... فالتشفير روتيني في الذاكرة. وكل منا له خلفية وحيدة وخاصة وتجارب تساعدنا أو تعوقنا في تعلم معلومات جديدة، فعالم الطيور مثلاً يستطيع تعلم معلومات جديدة عن الطيور الغربية بشكل أسهل من غيره بسبب معلوماته وخبرته السابقة عن الطيور، وهذه الخبرة التي ستسمح له بتشفير كفاء.

■ التشفير غالباً ما يكون المفتاح الفعال للتذكر: فعندما تضع استراتيجية معينة للتشفير يكون التذكر أسهل. مثال ذلك تشفير قطعة من المعلومات ذات معنى بجمعها على شكل وحدات ذات معنى أيضاً مثل أن نأخذ الحرف الأول من الأسماء «عهد - باسل - داليا - وفاء» أي نأخذ «ع - ب - د - و» ونجمعها بكلمة عبدو فيكون تذكر كلمة «عبدو» أسهل من تذكر كل كلمة لوحدها..

وقد لاحظ علماء النفس ملاحظة هامة جداً هي أن تكرار المعلومات مرة بعد مرة نادراً ما يقود لاستبقاء المعلومات لفترة طويلة بالرغم من أنها تعمل بإتقان لحمل المعلومات في الذاكرة العملية - قصيرة المدى - فيبقى رقم الهاتف في الذاكرة العملية رغم تكرار استخدامه.

والطريقة الأكثر فاعلية لتذكر المعلومات بشكل متقن وبالطاقة القصوى هي التفكير بالمعلومات بطريقة مفهومة، ومرافقتها بمعلومات متوفرة «مفهومة- حالية» في الذاكرة بعيدة المدى. وواحدة من هذه الطرق هي تحويل المعلومات إلى خيال عقلي، والتفكير بمعنى المعلومات هو تقنية جيدة للتذكر. فكلما تعاملنا بعمق مع المعلومات كلما تذكرناها بشكل أفضل فيما بعد.

■ بالرغم من أن التخزين في الذاكرة طويلة المدى عملية ذات جهد، وتحتاج للتأني

والدراسة، فإن كميات كبيرة من المعلومات ترمز بشكل تلقائي بدون جهد، فكل يوم يخزن الدماغ آلاف من الحقائق والأحداث وأغلبها لن نحتاج لتذكرها. «تذكر الأشخاص الذين نقابلهم كل يوم».

كل آليات التذكر تعتمد على قاعدتين من المبادئ وهما:

- ١- تفسير المعلومات بأشكال تكون سهلة التذكر.
- ٢- أن يجهز الإنسان نفسه بأمثلة تذكر ممتازة لاستعادة المعلومات عندما يحتاجها. مثال ذلك: كثير من الطلاب يحفظون أن أحرف الإدغام مثلاً مجموعة بكلمة «يرملون» في تجويد القرآن. إذن عدة مقاطع من المعلومات ممكن تشكيلها بكلمة مركبة تكون سهلة التذكر لاستعادة المعلومات المرغوبة.

■ لقد استنبط علماء النفس عدة خطط وبرامج متقنة للتشفير وإعادة حل الرموز، منها ثلاث شائعة: طريقة *LOCI*، وطريقة *pegword* الكلمة الوتد، وطريقة *pq4R* وقد أظهرت الأبحاث أن هذه الطرق تسمح بالتذكر أكثر بكثير من طرق التكرار العادي...

أ- طريقة لوسي *LOCI* وهي كلمة لاتينية تعني الأمكنة وهي تقضي بتشكيل خيالات تفاعلية حسية بين مواقع محددة والبنود «المواد» المراد تذكرها. فعليك تعلم تحديد الأماكن كأن تجعل من المؤلف لديك عدة أمكنة حول منزلك «الباب - المدخل - البهو - درج البيت - السور الخارجي - الرصيف المقابل».

ثم تستطيع تذكر قائمة مشتريات البقالة بالطريقة التالية: فالخبز على الرصيف المقابل، والحليب مقابل الشرفة والموز معلق على الباب الرئيسي وهكذا.. عندما تذهب للبقالة تستطيع أن تتمشى ذهنياً في البيت وتذكر ما هو موضوع في كل بقعة في ذهنك، فالأمكنة تخدم هنا كأمثلة تذكر للمعلومات المرغوبة. طبعاً هذه الطريقة بحاجة لبعض التدريب لتستعملها فيما بعد بفعالية. وفي الحقيقة كمية المعلومات التي تستطيع تذكرها في كل مرة تعتمد على عدد المواقع التي تستطيع تذكرها.

ب- طريقة الكلمة الوتد *pegword*:

في هذه الطريقة عليك تعلم سلسلة من الكلمات والتي تخدم كأوتاد «أزرار» تستطيع الذاكرة التعلق بها. وإن إحدى الخطط الشائعة هي ترتيب الكلمات سجعاً مع الأرقام. لحبل الكلمات سهلة التذكر *one → gun* ، *two → shoe* ، *three → tree* ، *four → door* ، ولتعلم قائمة البقالة هنا ممكن جعل أولاً البندقية تنطلق على الخبز وعلبة الحليب تجلس على حذاء ضخم وهكذا.. لتذكر القائمة نستطيع بسرعة تذكر الكلمات الوتد المرافقة لكل رقم، وهذه الكلمة

تخدم استعادة للمادة المطلوبة من القائمة وهذه الطريقة تسمح برموز أكثر مرونة للمعلومات من طريقة *LOCi*.

ج- طريقة *pq4R*:

هذه الطريقة تستعمل لتذكر مواد نصية - هنا بيت القصيد- فإذا كنت مهتماً بتذكر جيد لمقطع من كتاب مدرسي فعليك بما يلي:

١- *Preview* «استعراض»: استعرض المعلومات بشكل سريع «المسح السريع» حيث تهتم فقط بالعناوين الرئيسية.

٢- *Question* صياغة الأسئلة: وأسهل طرق التساؤل هو تحويل العناوين الرئيسية في النص إلى أسئلة بسيطة.

٣- *Reading* القراءة: قراءة النص بدقة وعناية مع محاولة الإجابة عن الأسئلة.

٤- *Reflect* التفكير: والعودة والاهتمام والتفكير ملياً بالنص.

٥- *Recite* التسميع: محاولة إعادة النص قراءة أو كتابة غيباً فإذا لم تستطع فأنت لن تتذكر وعليك الإعادة..

٦- *Review* المراجعة: بعد التسميع حاول إعادة المقطع ثانية محاولاً تذكر النقاط الرئيسية مع تلخيصها. ولقد أثبتت هذه الطريقة فائدتها أكثر من طرق القراءة العادية، وذلك بالرغم من أنها بطيئة وتحتاج لكثير من الوقت والجهد، فهي تبقى من أفضل الطرق القيمة لتطوير الذاكرة.

ملاحظة: إذا كانت لديك صعوبات استعادة الحقائق من ذاكرتك، حاول تذكر الخلفية التي كنت أصلاً قد تعلمت المعلومة عندها. «ظرف سيء- حادث- موقف حزين...».

■ علينا دوماً توخي الدقة والحذر عند دراسة المعلومات وخاصة العلمية، لأن العقل قد يسجل تفسير المعلومة وليس المعلومة بدقة مما قد يؤدي إلى حفظ شرح واستنتاج عن المعلومة وليس المعلومة بذاتها لتذكرها فيما بعد.

■ لا يوجد دليل دامغ يؤكد دقة الذواكر المستعادة، لذلك وبالرغم من أن الناس قد يعتقدون وهم صادقون بأنهم تذكروا بشكل دقيق وصحيح حادثاً ما منذ زمن طويل ولكن الحقيقة أن الأمر يبقى اعتقاداً وليس حقيقة، لأن علماء النفس إلى الآن لا يعرفون إلا القليل حول استعادة الذواكر البعيدة، والتجارب الكثيرة حول الموضوع إلى الآن لم تحسم الجدل القائم حوله.

٥- لماذا ينسى الناس؟

يعرف النسيان بأنه فقدان المعلومات مع تقدم الزمن. والناس بشكل عام يتذكرون المعلومات بشكل أفضل بعد تعلمها مباشرة، ونقل هذه الإمكانية في التذكر كلما تقدم الوقت.. أي مع مرور الوقت تقل كمية المعلومات المستعادة.

وللنسيان وجهان: وجه مزعج ووجه مفيد:  
- وجه مزعج: عندما نفضل بتذكر بعض المعلومات أو الحقائق التي قد تكون شديدة الأهمية.

- وجه مفيد: لأننا دوماً بحاجة لتجديد وتحديث ذواكرنا، فعلى نسيان رقم هاتف قديم استبدله صاحبه برقم جديد، إذا طلعت علينا الأبحاث بدواء جديد لمرض معين فعلى نسيان الدواء القديم، فالنسيان وظيفة تكيفية مع الحياة.

لقد وجد الباحث في هذا المجال أن النسيان لمواد تعلمت بشكل جيد يبدأ سريعاً ثم يأخذ مستوى مسطح أي أنه بعد مرور الوقت يتباطأ النسيان.  
■ نظريات تفسر ظاهرة النسيان:

١- نظرية تنخر الذاكرة: تقول هذه النظرية بأن المعلومات تحضر في الذاكرة أثلاماً وتجاعيد، وهذه تتنخر مع الوقت، مشكلة هذه النظرية أنها لا تستطيع البرهان كيف يتذكر الناس الأحداث القديمة جداً.

٢- نظرية التداخل «التشويش»: تقول هذه النظرية بأن نسيان المعلومات يحدث بسبب تداخل المعلومات بعضها مع بعض بمرور الوقت، حيث وجد العلماء أن نسيان المعلومات المتعلمة بعد الاستيقاظ مباشرة ودخول معترك الحياة اليومية أكبر بكثير من نسيان المعلومات المتعلمة قبل النوم مباشرة ثم فحصها بعد الاستيقاظ مباشرة، وهذا يعاكس نظرية التنخر حيث يجب أن يكون التنخر والنسيان متساوياً قبل النوم وبعد النوم... ولو كان مرور الوقت فقط هو المهم...

تنصح هذه النظرية بأن تتعلم وأنت نائم «حاول تعلم معلومات مهمة وصعبة قبل النوم مباشرة ليتم تخزينها في الذاكرة أثناء النوم».  
فهذه النظرية تقول أن سبب النسيان ليس مرور الوقت نفسه، بل تداخل الفعاليات والأحداث مع الوقت، مما لا يحدث أثناء النوم.

٣- نظرية الكبت: هذه النظرية تشير إلى نسيان الأحداث والفعاليات غير السارة أو أجزاءها وخاصة التي لها طبيعة تهديدية. وفرويد هو صاحب هذه النظرية وأواخر القرن التاسع عشر.

أما في العصر الحديث: فإن تقنيات التصوير العصبية الحديثة وجدت أن الفص الجبهي يلعب دوراً مهماً في ترميز واستعادة الذواكر:

- ♦ مناطق في الفص الجبهي الأيسر تكون مفعلة أثناء ترميز الذواكر.
- ♦ مناطق في الفص الجبهي الأيمن تكون مفعلة خلال استعادة الذواكر.
- ♦ وجد أن مناطق الحصين «الهيپوتلاموس» وما حوله في الفص الصدغي من الدماغ تلعب دوراً أساسياً وهاماً في الترميز للذاكرة العرضية وخاصة عملية جمع

عناصر الذواكر بعضها مع بعض لوضعها في أمكنة وأزمنة خاصة.

٦- ضعف الذاكرة: «*the amnesias* فقدان الذاكرة»:

أ- عند الكبار:

١- فقدان الذاكرة الوظيفي: وهذا يكون بسبب ضغوط ورضوض نفسية.

٢- فقدان الذاكرة العضوي:

❖ المؤقت معالجة كهربائية- ارتجاج دماغ معتدل.

❖ الدائم: أذيات الرأس الشديدة.

وهذا يكون بسبب اضطراب وظائف الدماغ، فقد يكون بسبب رضوض الرأس أو أورام

أو جلطات دماغية أو الأمراض التنكسية مثل الزهايمر أو بعض الأدوية النفسية.

ب- فقدان الذاكرة الطفولي:

وهذا يشير إلى حقيقة ضعف الذاكرة لدى معظم الناس للسنوات الأولى من حياتهم

حيث لا يستطيع معظم الكبار تذكر الكثير وبدقة عن طفولتهم الأولى.

\*\*\*

---

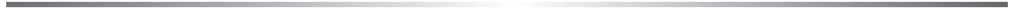
## مراجع الفصل الأول

- *USE YOUR HEAD /2000/*
- *THE SPEED READING BOOK /2001/*
- *USE YOUR MEMORY /2000/*  
*by: TONY BUZZAN*
  
- *LATERAL THINKING*  
*by: EDWARD DE BONO*
  
- *Memory (mental process)*  
*Chernow, Fred B. The Sharper Mind. /1997-2001/*
- *Essays on the nature of human memory*  
*Cambridge University /1998/*
- *How The Mind Forgets and Remembers*  
*Houghton - /2002/*

☆☆☆☆☆



## « الوقت - تنظيم الوقت »



بسم الله الرحمن الرحيم «والعصر إنَّ الإنسانَ لَفِي خسرٍ إِلَّا للَّذِينَ آمنوا وعملوا الصالحاتِ وتواصوا بالحقِّ وتواصوا بالصبر» صدق الله العظيم.

يقول المصطفى محمد ﷺ في الحديث الصحيح: «لا تزول قرصا عبر يوم القياسة حتى يسأل عن أربع، عمره فيها أبلأه...».

ويقول أيضاً: «نعمتان أكثر الناس فيها غبون الصحة والفرأغ...»

يقول الحسن البصري رضي الله عنه: اعلم أيها الإنسان أنك مجموعة من الأيام فكلها ذهب يوم ذهب بعضها...

وقات قلب المرء قائمة له (إن الحياة وقائق وثولان

تلك الشواهد وغيرها الكثير من الآيات والحكم والأقوال تؤكد وتثبت أن الغالي والنفيس والذي لا يقدر بثمن ليس الذهب والماس ومناع الدنيا إنما هو الوقت الذي يترجم لأحدنا بالعمر، فاللحظة التي تذهب من عمرنا لا تعود إلا يوم القيامة، لذلك فهي أثن وأنفس من الذهب.

■ لو أمعنا النظر في التاريخ ودرسنا الحضارات قديماً وحديثاً، فإننا سنجد أنه كلما كانت الأمة منظمة مرتبة، ورجالها يمضون أعمارهم في العمل والعلم والمفيد سادت بين الأمم، وكلما تاهت الشعوب، وفقدت التنظيم، وضاعت الأوقات والأعمار في الترهات والتفاهات والاستهلاك وتضييع الوقت والتسلية، وجدنا الأمة تزوي وتفقد مكانتها بين الأمم، وتصبح عالية على غيرها لا يؤبه بها، ولا ينظر لها سوى أنها كعكة يتقاسمها الأقوياء، طبعاً عمر الأمة وتاريخها هو مجموعة أعمار أبنائها الذين إن انتظموا واستغلوا أعمارهم بما يفيد كان ذلك بمجموعه دفعاً ودعماً للأمة للأمام وهذا ما نرجوه لنا ولأمتنا العربية والإسلامية..

■ سنحاول فيما يلي تقديم دراسة لتنظيم وقت الطالب وخاصة طالب المرحلة الثانوية والجامعية.

### تنظيم الوقت:

إن أردت أن تكون طالباً ناجحاً في كافة المستويات فهذا يتطلب منك اهتماماً أكبر واستخداماً أكثر فعالية للوقت.

فالتطالب يحتاج إلى ٢٥ ساعة أو أكثر أسبوعياً لحضور المحاضرات في الصف. وبما أنه يلزمه حوالي الساعتين للتحضير لكل ساعة من ساعات الصف فهذا يعني أنه بحاجة إلى حوالي ٧٥ ساعة عمل أسبوعياً وهذا يعني استهلاك كل دقيقة..

وكثير من الطلاب يجدون أن هذا الامتلاء يجب أن يداخله بعض الفعاليات الأخرى «وقت للعمل.. وقت للعائلة.. التزامات اجتماعية والتي تشكل في أغلب الأحيان عبئاً إضافياً». علماً أن شكوى الطلاب الشائعة عادة هي أنه لا يوجد لديهم وقت كافٍ لكل

ذلك.

■ إن من أفضل العلاجات لذلك كله هو تأسيس عادات أكثر فعالية لاستخدام الوقت وذلك بتحضير برنامج للوقت.

■ يؤكد الاختصاصيون النفسيون فعالية برامج الوقت الجيدة التنظيم.

■ عادات العمل للأفراد الذين وصلوا النجاح على اختلاف مشاربيهم ترينا نماذج جيدة التصميم لبرامج الوقت «برامج المواعيد...» فغالباً ما يفشل الفرد حين يواجه واجبات مختلفة في ذات الوقت... وإن الغاية من برنامج الوقت ليس جعل الطالب عبداً له ولكن لتحريره من القلق والعجز والفشل في المدرسة والتي هي طريق إضاعة الوقت.

أ - خطط غير كافية.

ب- إنجاز سريع غير متأن.

ج- دراسة آخر دقيقة.

■ النظام الأكثر فائدة لمعظم الطلاب هو المزاجية بين الخطط طويلة الأمد مع الخطط قصيرة الأمد وبذلك يكون الطالب قد وضع خطة عامة لكل الفصل ثم بعدها ينظم خطة أكثر خصوصية ليومين أو ثلاثة كل أسبوع.

أ- خطة الوقت الكافي للدراسة: يتوقع من الطالب بشكل عام والجامعي أن يعمل ساعتين وسطيًا «العمل في المكتبة.. أو البيت» وذلك مقابل كل ساعة درسية في الصف وهذا نهج مناسب بشكل عام وبعض الطلاب يحتاجون لوقت أقل أو أكثر من هذا بقليل.. حسب خصوصية كل طالب...

ب- ادرس بنفس التوقيت كل يوم: على الطالب أن يعود نفسه على الدراسة بنفس التوقيت وذلك بشكل منتظم، وإن الدراسة بنفس التوقيت لخمس أيام تجعل من السهولة التعود على البرنامج وتنتج دراسة فعالة ومجدية..

ج- استخدام ساعات الفراغ بين الحصص الدراسية: هذا بالنسبة لطالب الجامعة طبعاً ويجب تطبيق هذا المبدأ قدر الإمكان، وخاصة إذا استغل الوقت في ترتيب ملاحظات الحصة السابقة والتحضير لما سيأخذه الطالب في الحصة اللاحقة...

د- زمن الفترات الدراسية: المفضل أن تكون الفترة الدراسية من ٥٠ - ٩٠ دقيقة تتبعها فترة راحة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة وهذا أكثر فعالية من الدراسة المتواصلة، وخاصة إذا استغلت أجزاء من الاستراحة في مراجعة سريعة لما درس في الفترة الدراسية السابقة ٣ - ٢ دقائق...

هـ- خطة المراجعة الأسبوعية: من المناسب جداً جعل يوم العطلة الأسبوعية يوماً خاصاً للقيام بالمراجعة على أن تخصص ساعة واحدة أسبوعياً لمراجعة كل مادة.

و- اترك بعض الوقت غير المبرمج للدعم؛ وهذا شديد الأهمية.. نقص المرونة في البرنامج هو السبب الأهم لفشل البرنامج فالطلاب ينصرفون لملاء برامجهم دون أية فترة للمرونة والدعم والطوارئ...

ز- خصص وقتاً للفعاليات الدينية - الترفيه - التسالي؛ عندما يضع الطالب خطته وبرنامجها يجب عليه أولاً تسجيل الفعاليات التي تأتي بأوقات ثابتة ولا يمكن تعديلها «الصلاة- المحاضرات النظرية- المخابر- الطعام في مطعم الجامعة، النوم.. أوقات العمل إن كان يعمل أعمالاً حرة لكسب المال...» ثم بعدها يبدأ الطالب ببرمجة التزاماته المرنة، وهذه الساعات قد تستبدل بساعات أخرى خلال الأسبوع. فعاليات التسالي والاستجمام تسجل أخيراً.. وعندما يجبر الطالب على الانحراف عن الخطة لحدث طارئ فعليه أن يعرض ذلك من أوقات الراحة والاستجمام.

### اقتراحات لتنظيم الوقت:

وجد كثير من الطلبة الذين كانوا يضعون لأنفسهم برامج أنهم غير قادرين على الالتزام به، ونفذ صبرهم، وألغوا فكرة البرمجة والتنظيم بشكل كامل، وقليلون جداً أولئك الذين يستطيعون تطبيق البرنامج اليومي بدقة وحزم يوماً بعد يوم لمدة طويلة من الزمن.

الطريقة التالية لتنظيم الوقت كانت مساعدة لكثير من الطلبة ولا تأخذ الكثير من الوقت والجهد وهي أكثر مرونة من أي خطة أخرى، وتساعد الطالب للوصول إلى هدفه البعيد والمتوسط والقريب المدى.

١- الخطة البعيدة المدى؛ يتكون البرنامج هنا من الواجبات الخاصة الثابتة فقط. وهذا يتضمن الالتزامات الثابتة التي تواجهها كل أسبوع فقط «ساعات العمل- الحصص الدراسية- الصلوات- الاجتماعات التنظيمية...».

٢- الخطة المتوسطة المدى كل أسبوع؛ الآن عليك أن تضع قائمة للأحداث الكبيرة والأعمال التي يجب أن تنجزها في كل موضوع هذا الأسبوع، وهذا قد يتضمن فعاليات لا علاقة لها بالدراسة مثلاً:

❖ امتحان شفهي / الأربعاء.

❖ مذاكرة كتابية / الثلاثاء.

❖ لعبة كرة سلة / الثلاثاء مساءً.

❖ دراسة ٤٠ صفحة لغة / الجمعة.

❖ دراسة ١٥٠ صفحة تاريخ / الجمعة.

هذه الأحداث قد تتغير من أسبوع لآخر كما أنه من المهم تجهيز قائمة لكل أسبوع ومن المناسب أن يكون ذلك يوم العطلة الأسبوعية مساءً وقبل بداية الأسبوع الجديد.

٣- الخطة قصيرة المدى واحدة لكل يوم؛ مساءً قبل العودة أو صباحاً باكراً وعلى بطاقة ملاحظات صغيرة ممكن أن تضع برنامج يومي محدد تكتب فيه بشكل محدد ماذا ستنجز وعلى سبيل المثال تكون الخطة كما يلي:

#### اليوم الثلاثاء

❖ «١ - ٨، ٣٠» مراجعة تاريخ.

❖ «٩، ٣٠ - ١، ٣٠» مراجعة رياضيات والتحضير للفحص الشفهي.

❖ «٢ - ٢، ٣٠» العودة للمنزل.

❖ «٧ - ١٠، ٣٠» مساءً دراسة الفصول ٥ - ٦ تاريخ.

❖ «١٠، ٣٠» مكالمات هاتفية مع صديق.

احمل هذه البطاقة معك وأنجز كل بند فيها بشكل محدد وإن كتابة الأشياء فيها بهذه الطريقة يؤثر فيك بطريقتين:

١- يجعلك تنظم وقتك ضمن خطة معينة.

٢- يجعلك تعد نفسك بتنفيذ كل ما كتبته.

#### مبادئ حسن التصرف بالوقت:

تنظيم الوقت وحسن التصرف به هو سر نجاح الكثيرين.

١- وضوح الأهداف: إن الذين لا يعرفون أهدافهم بدقة يضيعون أوقاتهم، ويجب أن تكون الأهداف قابلة للقياس.

٢- وجود خطط واضحة مفصلة.

٣- عمل قائمة في أول النهار والأفضل عمل خطة أسبوعية، ارفض أي عمل غير مكتوب في القائمة اليومية، لأنك عندها تعمل ما هو ملح وليس ما هو مهم، التزم بالقائمة.

الالتزام بالقائمة سينظم الوقت:

- القائمة توفر الوقت.

- تزيد الفعالية ٢٥٪ فوراً.

- يؤمن لك النوم آخر النهار بلا أرق.

٤- حدد الأولويات: لا يوجد وقت لعمل كل شيء بل يوجد وقت لعمل المهم فقط استعمل قانون ٢٠/٨٠ حيث إن ٢٠٪ من الأعمال لها فاعلية ونتاج يعادل ٨٠٪ من الأعمال الأخرى..

٥- التركيز وإعطاء كل الطاقة العقلية لشيء واحد فقط في نفس الوقت، يقول تعالى «ما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه» فإذا بدأت بشيء لا تتركه حتى ينتهي، وهذه العادة تحتاج إلى ضبط النفس والمثابرة. وبعض علماء التربية يلح على تعويد

---

الطالب منذ المرحلة الإعدادية على التعامل مع عدة أشياء في وقت واحد، وبعض الأوروبيون يعتقدون أن من أسباب تخلف الشرق هو النظرة الأحادية ويعدونها من عيوب الشخصية الشرقية حيث لا يستطيع الشرقي التركيز على أمرين معاً -طبعاً هذه وجهات نظر-.

٦- لا تؤجل ولا تسوف بل ابدأ الآن وفوراً، ٢٪ من الناس فقط لا يؤجلون، بل الأغلبية يسوفون ويؤجلون بشكل آلي.

\*\*\*

---

## مراجع الفصل الثاني

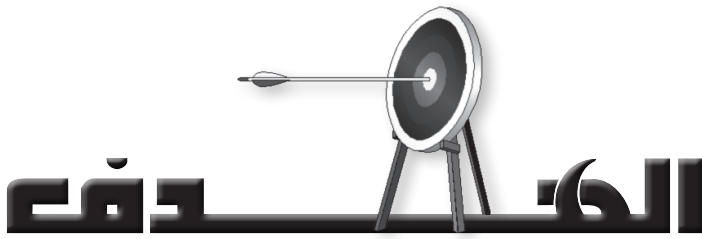
■ علم نفس النجاح برايان تريسي  
ترجمة د. عبد اللطيف الخياط /١٩٩٢/

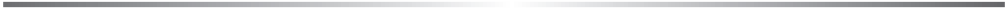
■ *THE TIME TRAP 3/E*

*ALEC MACKENZIE 1997*

☆☆☆☆☆

## الفصل الثالث





يقول المولى عز وجل:

بسم الله الرحمن الرحيم

○ «وإذ قال ربك للبالغة إني جاعل في الأرض خليفة...».

○ «وما خلقت الجن والانس إلا ليعبدون...».

○ «وقل اعبدوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون وستردون إلى عالم الغيب

والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون».

○ «كل نفس ذائقة الموت وإنما توفون أجوركم يوم القيامة فمن زحزح عن النار

وأدخل الجنة فقد فاز».

○ «وما خلقنا السهارات والأرض وما بينها لاعبين ما خلقناها إلا بالحق ولكن أكثر

الناس لا يعلمون».

■ خليفة الخالق عز وجل على الأرض لم يخلق عبثاً، ولا يجوز أن تكون سيرته في الأرض خبط عشواء، فكل شيء يجب أن يكون مرتباً ومنظماً ومبرمجاً ليقوم هذا الإنسان بعمارة الأرض ونشر السلام والخير على ظهر البسيطة.

لذلك توجب على الإنسان ترتيب حياته، وتنظيم أولوياته، بحيث تكون له مجموعة من الأهداف الدنيوية القريبة المدى والمتوسطة تحقق هدفاً كبيراً يطمح له الإنسان في هذه الحياة الدنيا، لينال رضى الله تعالى ويفوز بالجنة يوم الحساب أخيراً، ويكون قد حقق الغاية الأساسية من خلقه..

■ سنقوم بدراسة موسعة لموضوع الهدف واستعراض الكثير من الأقوال والأفكار الخاصة به.

بعض الأقوال الهامة بخصوص الأهداف:

❖ إن لم تدر إلى أين أنت ذاهب فلا قيمة لأي طريق تسلك، ولن يهملك كم من

الوقت والجهد يستغرق الأمر للوصول إلى هناك.

❖ الأهداف تشكل عاملاً قوياً لتحفيز النفس للإنجازات العظمى.

❖ يمكنك أن تختار بين أن تنجح وتتفوق أو أن يجرفك التيار، والفرق بين

الحالين هو وجود الأهداف.

❖ يقول أحد رجال الأعمال: هنالك شرطان للنجاح الممتاز:

١- أن تحدد لنفسك ما تريده بالضبط «هدف».

٢- أن تعلم الثمن الذي يجب دفعه للنجاح، وتكون مستعداً للدفع.

■ إن وجود الأهداف لديك يجعلك تركز نشاطك نحو إنجازها بنجاح، فالأساس هو

التركيز في الجهد على أولوياتك الحقيقية والذين يصادفون صعوبات كبيرة هم الذين

لا يملكون أهدافاً واضحة.

■ في دراسة أجرتها جامعة بيل عام ١٩٥٣ وجدت أن عدد الطلاب الذين حددوا أهدافهم وكتبوها وخططوا لإنجاحها لم يتجاوز ٣٪ فقط وبعد ٢٠ سنة وجدت الدراسة أن هؤلاء الـ ٣٪ من الطلاب يحققون دخلاً يساوي دخل الـ ٩٧٪ الباقين..

■ إن الذين يعرفون قيمة تحديد الأهداف وجدوا وتربوا وترعرعوا بين أسر تحترم الأهداف، وتبحث فيها الأهداف طوال الوقت على مائدة الطعام.

■ إنه لأمر مأساوي كما يقول أحدهم إنه خلال ١٥ - ١٨ / سنة دراسة لا توجد ساعة تدريسية واحدة في المناهج تبحث فيها أو تدرس عملية تحديد الأهداف، وإن بداية تحديد الأهداف لدى التلاميذ يمكن أن تكون واضحة وبسيطة بالنسبة لواقعهم مثل « الوصول في ساعة محددة يومياً للمدرسة ».

■ الهدف الكبير دفعة واحدة قد يكون مربكاً ويبدو تحقيقه بعيد المنال لذلك تقسيمه إلى مجموعة أهداف مرحلية قصيرة المدى يكون أجدى وأقرب للتحقيق. أسباب عدم تحديد الأهداف:

١- النقد والازدراء من الآخرين، لذلك ينصح بعدم إخبار الناس عموماً بالأهداف الخاصة، وقصر ذلك على من يهتمون بتحديد الأهداف فقط.

٢- خوف الإخفاق، وهو أيضاً أهم سبب في عدم تحقيق النجاح، لأن الناس لا يدركون أن الإخفاق هو تمهيد حقيقي للنجاح، فأديسون أخفق /١٠٠٠٠/ مرة قبل اختراع المصباح الكهربائي. قابله أحد الصحفيين بعد التجربة /٥٠٠٠/ وسأله لماذا يمضي قدماً؟ فقال له إنني لم أخفق وأنا أعرف الآن /٥٠٠٠/ تجربة غير ناجحة لعمل المصباح الكهربائي.

٣- القبول بالوضع الراهن للبناء في منطقة الأمان، والخوف من المجازفة التي هي الشرط اللازم حتى لو لم يكن النجاح مضموناً.

٤- الخوف من التغيير الذي هو حتم لازم في الحياة. «سبحان الذي يغير ولا يتغير» ولكي نضمن أن يكون التغيير نحو الأحسن وأن يكون التغيير تحت إرادتنا يجب أن تكون الأهداف واضحة.

أفكار هامة تتعلق بموضوع الأهداف:

١- منطقة التفوق: كل إنسان يمكن أن يكون رائعاً في شيء وعليه أن يكتشف هذا الحقل ويضع فيه كل طاقاته..

٢- حقل الماس: الروعة والتفوق تحت أقدامنا والتفوق قريب منا ولكنه مثل الماس قبل التشكيل والصقل، لذلك عندما تريد وضع وتحديد أهدافك لا تبحث في آخر الدنيا. فالاحتمال الأكبر أن النجاح أقرب مما تتصور.

٣- الإنسان يحتاج للتوازن في الأهداف: يجب ألا تكون الأهداف متناقضة وخيالية، مثل قضاء إجازة طويلة واستجمام وعمل قليل ثم تفوق في الثانوية العامة.

#### ٤- أحادية الهدف:

عليك أن تضع هدفاً واحداً واضحاً تعتبره أهم من أي شيء آخر، فالعظماء الذين يذكرهم التاريخ كان لهم هدف واحد ذو أهمية، ويمكن أن تتحقق أهداف عديدة على الطريق ولكن لا تبدأ بالأهداف العديدة.  
سمات الأهداف الضعالة:

١- يجب أن يكون الهدف ملحاً حيث يدفعنا إلى بذل أفضل ما لدينا لتحقيقه، ويجب أن يكون غير يسير التحقيق وإلا فأنت تخدع نفسك.

٢- ينبغي أن يكون الهدف ممكناً التحقيق، لأن الأهداف التي تبدو مستحيلة بوضوح تعمل على تدمير الروح المعنوية وعلى قتل الحافز والدافع لديك.

٣- ينبغي أن يكون الهدف محدداً يمكن قياسه، فإن اتسم الهدف بالغموض وانعدام التحديد فكيف لك معرفة أنك قد حققته؟

٤- ينبغي للهدف أن يكون محدداً بموعد نهائي، وإلا فلن يؤخذ بجدية، لأن المواعيد النهائية تزودنا بحاجة ملحة عاجلة وتضعنا تحت ضغط يقدم لنا طريقة لمتابعة التقدم، إن هدفاً بلا موعد نهائي للتحقيق ليس سوى نوع من الحلم.

٥- ينبغي تدوين الهدف لأنه إن لم يدون يصبح من السهل جداً نسيانه، والأفضل إبقاء الهدف حياً أمام ناظريك.

٦- ينبغي للهدف أن يتمتع بالمرونة لأنه في حال تغيرت الظروف التي تؤثر على هدفك لأسباب خارجة عن إرادتك فعليك فحص الهدف ومراجعة وتعديله، ولا تعاند بل يجب أن تكون مرناً ولكن «لا تبادر فوراً بتغيير وتضييق الهدف لأن العمل بصورة أفضل قد يكون قادراً على التصدي للظروف السلبية وتجاوزها».

«إن الإدارة الرائعة وتحديد الأهداف بشكل واضح تجعل من الوقت شريكاً لطيفاً لك بعد أن كان عدواً لدوداً».

#### طريقة مجربة للوصول للأهداف ولها عدة خطوات:

❖ الخطوة الأولى: الرغبة الشديدة هي الدافع لتحقيق الهدف، ويجب أن تكون رغبة شخصية لا رغبة غيرك لك.

❖ الخطوة الثانية: يجب عليك الاعتقاد والثقة بأنك ستحصل على هدفك بلا ريب ولاشك. وحسن الظن بالله تعالى حيث يقول سبحانه «أنا عند حسن ظن عبدي بي، فليظن عبدي ما يشاء»

❖ الخطوة الثالثة: اكتب هدفك فهذا يدخله إلى عقلك الباطن، وكتبه مفصلاً لتكون الصورة واضحة لديك.

❖ الخطوة الرابعة: حدد منفعتك إذا حققت هدفك. وكلما كانت المنافع أكثر سيكون

الهدف لا يقاوم.

❖ الخطوة الخامسة: حدد أين تقف الآن وإلى أين يجب أن تصل..

❖ الخطوة السادسة: حدد زمناً نهائياً لتحقيق الهدف، وهذا يساعد في قياس الهدف

وتحديد نسبة الإنجاز.

إذا أردت مخلصاً أن تستغل وقتك بطريقة أكثر فعالية فإن التخطيط المسبق هو أفضل ما تستطيع أن تفعله، وإن أفضل استراتيجية لإدارة الوقت بطريقة فعالة هي الخطة اليومية المكتوبة.

❖ الخطوة السابعة: حدد العقبات التي عليك تخطيها، فإذا لم يكن هنالك عقبات

فأنت لا تبحث عن هدف، إنه مجرد نشاط وحركة، كما أنك تلاحظ أن العقبات التي تبدو كبيرة ستصبح صغيرة بعد كتابتها.

❖ الخطوة الثامنة: حدد المعرفة اللازمة للوصول إلى الهدف كتب- مراجع- دورات

تعليمية...

❖ الخطوة التاسعة: حدد الناس «الأصدقاء والزملاء» الذين تحتاج للتعاون معهم

ل للوصول للهدف، وهذا يتضمن ثلاثة قوانين:

١- الأخذ والعطاء: أنت تحصد ما زرعت، ولا تطلب الأخذ من الناس قبل أن تقدم

لهم العطاء.

٢- قانون التعويض: لكل فعل رد فعل فاسأل نفسك ماذا أستطيع أن أعطي الناس

قبل أن يعطوني.

٣- قانون الخدمات: كل العظماء يعطون أكثر بكثير مما يأخذون.

ويعلمنا الدين أن أساس النجاح هو أن يكون الإنسان متحمساً للعطاء سواء أجازته منفعة أم لا.

❖ الخطوة العاشرة: هي عمل الخطة: ضع النشاطات وضع الأولويات وإن لمفهوم

الأولوية جانبين:

- الأهمية على المدى الطويل.

- الإلحاح العاجل على المدى القصير.

حدد الوقت اللازم- عدل كلما لزم الأمر- الناجحون دوماً لديهم خطط يومية-

أسبوعية- سنوية.

❖ الخطوة الحادية عشرة: تصور أن هدفك قد تحقق: يتحقق الهدف بمقدار وضوح

الفكرة داخل عقلك.

❖ الخطوة الثانية عشرة: ادعم هدفك بالتصميم ولا تتراجع...

وخذ ما يلي بعين الاعتبار:

---

١- لم يقم أحد بالتوجه نحو هدف معين مهم إلا وقاسى مرات عديدة من الخيبة قبل تحقق الهدف.

٢- إن التصميم هو ضبط النفس أثناء السعي نحو الهدف.  
وختاماً:

إن التفكير بالهدف هو الذي يعطينا الطاقة للخروج من منطقة الأمان إلى ميدان التجديد وعمل شيء غير الذي اعتدنا عليه...  
وعلى كل حال لو لم يتحقق الهدف « لا قدر الله تعالى » فإنك عندها ستكسب شرفاً عظيماً هو شرف المحاولة وهذا بحد ذاته كسب عظيم...  
\*\*\*

---

## مراجع الفصل الثالث

■ *LATERAL THINKING*

by: *EDWARD DE BONO*

■ علم نفس النجاح برايان تريسي

■ *THE TIME TRAP*

■ الابداع في رحلة الفائزة والإمتاع مالك حسين دار علاء الدين ٢٠٠٤

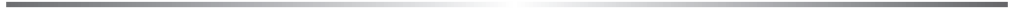
■ مناهل الابداع كارل هـ. بفتنفر - فاليري ر. شوبيك

ترجمة مها بحبوح - العبيكان ٢٠٠٣

☆☆☆☆☆



# الدراسة والتّحصيل العلمي



تتضمن الدراسة نشاطين رئيسيين هما القراءة والكتابة.  
وقديماً قال الإمام الشافعي رحمته الله: «القراءة صيد والكتابة تير فقير ولا صيركم».  
وقال الشاعر قديماً أيضاً:  
كل سر جاوز اللآئين شاع  
وكل علم ليس في القرطاس ضاع

### الجزء الأول- القراءة

■ القراءة هي الفعالية التي تتميز بترجمة الحروف والرموز إلى كلمات وجمل، لها معانٍ مفهومة بالنسبة للأشخاص. والهدف النهائي للقراءة هو أن يصبح قارئين على فهم المواد المكتوبة وتحليلها أو تقييمها واستعمالها حسب الحاجة، يجب على القارئ أن يعرف الحيز الذي تكتب فيه اللغة واتجاهها حيث تكتب الإنكليزية من اليسار إلى اليمين، والعربية بالعكس، والصينية من الأعلى إلى الأسفل. كما أن هناك طريقة خاصة في الكتابة وهي طريقة برايل «الحروف النافرة» تسمح لمكفوفي البصر بالقراءة بواسطتها.

■ تتراوح القراءة من النشاطات البسيطة الأولية كجمل بسيطة في قصة أو تعليمات معينة في كتاب الطبخ أو قصيدة في كتاب مدرسي إلى مختلف أنواع القراءات العلمية المعقدة جداً والتي تحتاج إلى أخصائين ذوي خبرة كي يفهموها.

«فالقراءة تعرض للناس الحكمة المتجمعة من الحضارة الإنسانية عبر الدهر».  
1- مرحلة ما قبل القراءة والمرحلة الأولى: حيث الاستعداد والتأهب للقراءة. وهذه الفترة تشمل المهارات التي يكتسبها الطفل عادة قبل أن يستطيع الاستفادة من التعلم الرسمي في المدرسة.

الأطفال الصغار يتعلمون المعلومات حول اللغة، وأسماء الحروف، ويتعلمون أن الكلمات المنظومة تتألف من أصوات منفصلة. كل ذلك في البيت، والأهل يساعدون في تلك العملية من خلال قراءاتهم للأطفال وبالتالي يطلعونهم على لغات أكثر رسمية للكتب، مفسدين لهم الحروف والكلمات، ويجعلونهم يعرفون أن الكلمات في الكتاب تستطيع أن تحكي قصة أو تعطي معلومات.

مهارات أخرى تكتسب من ألعاب اللغة. وهي تساعد الأطفال وبشكل واضح على تركيز انتباههم على الأصوات والكلمات تماماً كما على معانيها. أيضاً من خلال سماع الأطفال للدعايات والعلامات التجارية ورؤيتهم لها.

وإنه من الثابت تقريباً أن السلوكيات المبكرة الخاصة بالقراءة تساهم في النجاح التالي بالنسبة لقراءة الشخص.

■ الأطفال الذين يسجلون علامات عالية في اختبارات مهارات القراءة الأولية في

دور الحضانة غالباً ما سيكونون في المستقبل قراء جيدين، والعكس بالعكس. ومعلمو الحضانة ذوو الخبرة غالباً ما يستطيعون التنبؤ بمستقبل الأطفال ومهاراتهم كقراء..

■ لأكثر من ٦٠ عاماً أثبتت الأبحاث أن الطريقة المبكرة المنظمة لتعليم القراءة واللفظ بطريقة الصوت *phonics* تنتج قراءات ممتازة عند الأطفال على الأقل حتى المستوى الثالث.

في المستوى الابتدائي الأول يقرأ الأطفال القصص ويختارون الكلمات المألوفة أولاً، ثم بالتدريب والخبرة تتحسن قراءتهم بطلاقة اللسان وزيادة الفهم.. « فالقراءة إذن هي مهارة مكتسبة».

٢- المرحلة المتوسطة: في المرحلة المتوسطة والثانوية قبل الجامعة يحصل تغير في القراءات، من القصص والروايات إلى مواد أكثر صعوبة، والتي تعلم الطالب أفكاراً وأراء جديدة. القراءة الصامتة في هذه المرحلة مهمة للاستيعاب، وهنا تأكيد على اتباع مهارات معينة في الدراسة، هذا تبدل من تعلم القراءة إلى القراءة من أجل التعلم، لأنه في هذه المرحلة على الطالب أن يبدأ باستخدام مهارات القراءة ليتعلم الحقائق والمفاهيم في الدراسات الاجتماعية والعلوم والمواضع الأخرى المختلفة. وهذا الانتقال قد يكون صعباً لبعض الطلبة، ومستوى قراءاتهم قد يرتفع بخطى بطيئة مقارنة بالمستوى الابتدائي.

٣- المرحلة الثانوية والجامعة: هنا تصبح المواد المقروءة أكثر تلخيصاً، وتحتوي مصطلحات أكثر تقنية، وفي هذه المرحلة يتوجب على الطالب تحليل النصوص، وتحقيق مستوى قراءة أفضل حسب صعوبة المادة، وذلك طبعاً بالإضافة إلى هدفهم الأسمى من القراءة وهو اكتساب معلومات جديدة.

إن تطوير استراتيجيات فعالة للدراسة في هذه المرحلة أمر مهم جداً، كي نتعلم مختلف أنواع المواد التعليمية. ومن التقنيات المفيدة جداً هنا «الإيجاز» التخليص حيث يفيد في تطوير معرفة النقاط الرئيسية والتفاصيل المختارة وتحديدها.

## الجزء الثاني - الدراسة والمذاكرة

### أ- الاستعداد للمذاكرة:

- ١- أخلص النية لله تعالى وأجعل طلب العلم عبادة...
- ٢- تذكر دوماً أن التوفيق من الله تعالى، وتهيئة الأسباب وبذل الجهد والصبر على الإنسان.
- ٣- احذف كلمة سوف ولا تؤجل..
- ٤- احذر الإيحاءات السلبية أنا لا أقدر.. أنا كسول.. أنا فاشل..
- ٥- ثق بتوفيق الله تعالى لك وكن متفائلاً دوماً...
- ٦- ثق بأهمية العلم وتعلمه، وأن المعرفة هي أغلى ما في الوجود.
- ٧- احذر رفاق السوء وقتلة الوقت.
- ٨- نظم كراستك تسترح بمذاكراتك.
- ٩- أد واجباتك كأحسن ما يكون وراجع يوماً بيوم ولا تراكم..
- ١٠- لا تذكر أبداً وأنت مرهق، حاول الاستفادة من النشاط التالي لبعض الهوايات الخفيفة.
- ١١- تزود بأحسن الوقود وأقل ما يمكن «لأن البطنة تذهب الفطنة». ومن المأكولات والمشروبات المفيدة جداً الخضار والفواكه واللحم الأحمر وفيتامين A «حارس العقل» وفيتامين C، شاي الكاموميل «البابونج»، شاي الميريمية، عصير البرتقال والجزر.

### ب- تنظيم البيئة الدراسية:

- ١- جهز مكاناً ثابتاً للدراسة ولا شيء سوى الدراسة «محراب» وتستطيع أن تسأل نفسك هل لدي مكان للدراسة؟
- سيكون توجهك للدراسة أفضل كلما استخدمت البيئة الدراسية بشكل أفضل، والتي يجب أن تكون هادئة، وخالية من وسائل اللهو والتسلية مثل الراديو والتلفزيون والهاتف والبراد والناس طبعاً. ولكن هذا ليس ضرورياً بالمطلق.
- العديد من الاستطلاعات وجدت أن ٨٠٪ من المتفوقين يدرسون في غرفهم الخاصة لا في قاعات المطالعة ولا في المكتبات العامة.
- المكان الذي تدرس فيه ولا تمارس فيه إلا الدراسة هو أفضل مكان متاح في العالم، لأنه بعد فترة من الزمن ستصبح الدراسة هي السلوك الطبيعي والوحيد الممارس في هذا المكان. وعندها أينما جلست في محرابك الخاص تجد نفسك متجهاً وبشكل عضوي للدراسة والتحصيل العلمي فقط.
- لاحظ أنه كلما دخلت غرفة الصف وجلست تجد نفسك فرغت اهتمامك للعمل والانتباه للمعلم. فموقفك وسلوكك وانتباهك هو سلوك انعكاسي وتلقائي، لأن وجودك في الصف ارتبط سابقاً بالعمل والانتباه، والإنصات للمعلم، ولا شيء غيره. فإذا كان بالإمكان ترتيب نفس الحالة على المكان المعد للدراسة تجد أنه من السهولة الجلوس وبدء الدراسة في كل مرة...

٢- قبل بداية الواجب سجل على الجانب وفي الأسفل الزمن المتوقع لإنهاء الواجب واحتفظ بهذا التسجيل. لن يأخذ منك ذلك وقتاً طويلاً، ولكنه شديد الفعالية مستقبلاً. قد يجعل هذا القليل من الضغط سلوكك الدراسي أكثر فاعلية. واحتفظ بتسجيل ذلك لبيان فاعلية دراستك. ومع الوقت حاول وضع أهداف أكبر قليلاً لأمسيات ناجحة أخرى، ولا تحاول جعل تقدمك خيالي «وهمي» مهما تكن الظروف. تقدم ولو ببطء أفضل من الوهم حتى لو كان كبيراً وسريعاً...

٣- ارفع درجة تركيزك: وذلك باختيار رمز اجتماعي يرتبط بالدراسة، اختر واحداً من الأوسمة أو الملابس مثل وشاح أو قبعة وعندما تبدأ الدراسة البس الوشاح أو ضع القبعة.. هذه المراسم سوف تساعد على التركيز بطريقتين:

الأولى: لن يقاطعك الناس عندما يرونك واضعاً العلامة لأنها تشير إلى أنك تعمل.  
الثانية: دخولك عبر هذه الشعيرة «الوضعية الملتزمة» سوف يساعدك على العمل كعادة.

ولكن يجب أن تتأكد أنك لن تضع القبعة أو الوشاح إلا عند العمل والعمل الدراسي الجاد جداً، أي أنك لن تضعه عند كتابة الرسائل أو ركوب الخيل أو أحلام اليقظة مثلاً... وإذا اضطررت ولأمر خارج عن إرادتك اختلط رمزك بشيء آخر غير الدراسة والكتب فعليك تغييره فوراً.

٤- إذا نقص التركيز وبدأ عقلك بالهيام والتجوال والشروود فقم واقفاً وأشح بوجهك بعيداً عن الكتب. لا تجلس إلى مقعدك تحمق في الكتب وتهمهم حول اندفاعك الضعيف «ضعف قوتك وفتور عزمك» لأن استمرارك سوف يربط كتابك وجلستك كلاهما بأحلام اليقظة والمعصية وهذا شيء سيء.

إذا كان لا بد من أحلام اليقظة والشروود وكلنا يتعرض لذلك فعليك بالوقوف فوراً والاستدارة ولكن دون مغادرة الغرفة فقط استدر لمقعدك، واحلم وواجبك خلف ظهرك.. إن الفعل الفيزيولوجي للوقوف يساعد في إعادة التفكير ثانية للعمل.. جرب ذلك..!! (وسوف تجد أنه بمجرد قولك لنفسك سأقف الآن سيكون ذلك كافياً لإعادة الأمور إلى مسارها..

٥- عندما تقرأ توقف عند نهاية كل صفحة، وعد للعشرة ببطء، هذه فكرة ستكون مفيدة إذا كنت لا تستطيع التركيز لفترة طويلة وذهنك يعاني من الشروود. وهذا طبعاً إجراء طارئ عندما لا تستطيع التركيز...

٦- حدد وقتاً ثابتاً لبداية المذاكرة. السلوك المحدد يصبح اعتيادياً لكل يوم، إذا أبدأ يومك بشكل دقيق؛ سوف تجد أنك تنصرف إلى عمل الأشياء نفسها في الأوقات نفسها وهذا يمكن أن يتغير من يوم ليوم. ولكن هنالك أجزاء كبيرة من أعمالك تأخذ صفة العادات حسب الوقت. وإذا كنت تريد أن تكون أميناً مع نفسك يجب أن تدرك أن فترة التعود تلك سهلة البداية، ولكن النقطة المهمة هنا هي أنك تستطيع أن تدرس «تذاكر» أو على الأقل بعض المذاكرة

بشكل اعتيادي، وذلك سوف يكون أسهل، وإذا كان البدء أيضاً ضمن موعد وزمن اعتيادي ستجد أيضاً أن المذاكرة ستكون بدون أحلام يقظة وشروط، أو أحاديث حول أمور أخرى..

٧- لا تبدأ العمل أو التفكير بالأعمال غير المنتهية تماماً قبل بدء الدراسة، أغلب الطلاب ينصرفون للتفكير بالواجبات التي لم تنته ويكونون مشغولين بها أكثر بكثير من تلك التي تمت وأصبحت خارج الطريق، الفعاليات غير المنتهية تصرف الانتباه لفترة أطول بكثير من المنتهية، وإذا طبقنا هذه الفكرة على أحلام اليقظة والشروط عن الدراسة، فسوف نرى أن الواجبات أو الفعاليات غير المنتهية سوف تظهر فجأة وبسرعة أكبر «كمصدر للشروط» من تلك المنتهية، لذا لا تحاول التورط بمناقشات أو أبحاث طويلة عندما تجد أنه قد حان الوقت الذي كنت قد حددته لبداية المذاكرة، حاول أن تكون نظامياً وعتيادياً بالنسبة لوقت البداية، وكن منتبهاً لما تعمل قبل بداية المذاكرة، وهذا قد يكون إحدى الوسائل الفعالة التي من خلالها تطور قدرتك على التركيز..

٨- حدد أهدافاً خاصة بك «لنفسك»، قسم واجباتك إلى أقسام أصغر، وحدد متى سوف تنتهي الصفحة الأولى من الواجب مثلاً، إذا كنت تدرس الرياضيات مثلاً حدد متى يجب عليك إنهاء حل المسألة.. طبعاً حدد وقتاً كافياً لكل قسم من الواجبات مما يساعدك على تحسين التركيز والبداية من جديد عند نهاية كل جزء من الواجبات.

٩- أبق منديلاً للتذكر، منديل مذكر.. وهذه حيلة أخرى تساعدك على رفع قابلية التركيز. مثل إبقاء قلم رصاص أو ورقة أو منديل بدفتر الملاحظات. فإذا حصل وأنت تذاكر أن برقت لك فكرة أو شيء بحاجة للعمل اكتبه بسرعة وإيجاز، وبذلك تعود بسرعة للمذاكرة، وسوف تعرف أنه إذا نظرت إلى المذكرة «المنديل أو الورقة أو قلم الرصاص» لاحقاً سوف تتذكر تلك الأشياء لتعملها، وهذا سوف يمنع التداخل مع المذاكرة.

١٠- استرخ بشكل عميق قبل بداية المذاكرة. إحدى المهيات للتركيز هو أن تسأل نفسك كيف أذاكر والكتاب يفرعني؟... إذا كنت تفعل شيئاً غير مستحب فإشياء الثابت لديك أنك سوف تنفذه وتفعله بشكل سيء...!!! كيف ستتفاعل معه... تجاهه؟؟؟؟ من المحتمل أنك سوف تؤجله قدر ما تستطيع... تجد نفسك شارد الذهن وتتمنى حدوث أي شيء لتتوقف عن الدراسة.. وإذا لم تتفاعل بهذه الطريقة فإنك سوف تتحدث عن معاناتك من الكتاب بغضب، ومفتاح كسر سلسلة الشرود والقلق من الكتاب هو أن تتعلم كيف تسترخي. فعندما تكون مسترخياً بشكل كامل وعميق وفيزيائياً عندها من المستحيل أن تشعر بالقلق أو الاضطراب. رافق الكتاب مع الاسترخاء وليس مع الاضطراب والقلق والتوتر...

عندما تذاكر ذاكر، وعندما تقلق اقلق، لا تجمع الفعلين في وقت واحد.

«ما جعلَ اللهُ لرجلٍ من قلوبينِ في جوفه» صدقَ اللهُ للعليِّ العظيم

## الجزء الثالث: مهارات المذاكرة

هنالك أربع طرق لاكتساب المعلومات:

- ١- استماع: شرح المعلم في الفصل، القراءة بصوت مرتفع.
  - ٢- كتابة: تدوين الملخصات والملاحظات.
  - ٣- نظرية «رؤية»: عندما تبدأ الدراسة وتقرأ ملاحظتك.
  - ٤- تسميع: عندما تسمع لنفسك ما حفظت بصوت مرتفع.
- قد تختلف الطريقة من شخص لآخر ولكن كلما ازدادت الحواس المشتركة في العملية التعليمية ازدادت الاستفادة وتركزت المعلومات.
- بعض النصائح المهمة للمذاكرة:

١- تبادل أرقام الهواتف: من المصادر الجيدة للمعلومات والتعلم زملاء الدراسة وخصوصاً المجتهدين منهم، فهم قد يساعدونك على فهم المواد الدراسية «العمل كفريق للتعلم». لا تخجل من طلب مساعدتهم عند الحاجة «لا ينال العلم بخجل ولا تكبر».

٢- جهز نفسك ذهنياً: صلاة - قرآن - استرخاء - موسيقا..

٣- أوجد لنفسك نظاماً خاصاً للاختصار والترميز يساعدك على التذكر..

٤- تعلم بينما أنت نائم، اقرأ أي شيء تجده صعباً وذلك قبل الذهاب للنوم مباشرة فإنه يفيدك بما يلي:

- يبدو أن ترتيب وفهم وترميز المعلومات يكون أكثر كفاءة وفاعلية خلال النوم «عقلك النائم أكثر صفاء من المستيقظ».
- عمل الذاكرة يكون أفضل أثناء النوم.
- صفاء الذهن من التداخلات والمشوشات مما يجعل الذاكرة تعمل بشكل أفضل.

٥- بما أن القراءة هي علاقة الفرد المتبادلة والكاملة مع المعلومات الرمزية، وهي تختص بإعداد الجانب المرئي لعملية التعلم، فاستخدام المساعدة باليد «القلم- مؤشر» مهم جداً لمساعدة العين في تنقلها فوق الكلمات..

٦- الذاكرة ونمط الفهم لا يعملان على قدم المساواة بالكفاءة نفسها. والقدرة على الاستعادة تزداد سوءاً بمرور الوقت، ما لم ينل المخ أقساطاً من الراحة. وأشارت الأبحاث إلى أن أطول فترة دراسة متواصلة يجب أن لا تستمر أكثر من ٥٠/ دقيقة يتبعها ١٠/ دقائق استراحة للدماغ. يقوم الطالب بعمل أي شيء مختلف ثم يراجع ما قرأ لمدة ٥/ دقائق ثم يبدأ فترة دراسية جديدة وهكذا...

٧- دوماً يمكننا استعادة معلومات أكثر من بداية ونهاية فترة الدراسة والتعلم.

ويمكننا استدعاء الكثير عندما تكون الأشياء مترابطة بعضها ببعض أو عندما تكون مميزة متفردة.. بارزة عن مثيلاتها.. «وهذا ما يسمى بتأثير العالم فون ريستورف».

٨- من المهم جداً أن تعرف أنه: عقب انتهاء أي فترة دراسة أو تعلم يرتفع مدى الاستعادة والتذكر مباشرة ثم يبدأ بالانخفاض بشكل شديد وسريع إلى أن يصل مستوى نسيان المواد حوالي /٨٠٪/ بعد مضي /٢٤/ ساعة، ولتدارك هذه المشكلة ولكي لا نضيع وقتنا وعمرنا بنسيان /٨٠٪/ من دراستنا في اليوم التالي علينا اتباع طرق مراجعة مدروسة، ووضع ملخصات ومخططات وخرائط ذهنية للأبحاث التي درست، ليصار إلى مراجعتها في كل مرة دون الحاجة لقراءة البحث ككل لأن هذا مستحيل..  
وإنه بدون المراجعة يكون عمل الطالب كمن يضيع وقته وجده وعمره.

#### من برامج المراجعة الفعالة:

■ يجب أن تتم المراجعة الأولى عقب الاستراحة «١٠ دقائق» الأولى من فترة التعلم والتي يجب ألا تزيد على /٥٠/ دقيقة وهذه المراجعة «طبعاً للملخص - الخريطة الذهنية - المخطط» تستمر لمدة خمس دقائق.

■ فترة المراجعة الثانية بعد ٢٤ ساعة وتستمر ٥ دقائق وبنفس الطريقة وهذا يبقى مستوى التذكر «للمادة المقروءة» ثابتاً لمدة أسبوع تقريباً.

■ فترة المراجعة الثالثة حوالي دقيقتين وذلك بعد أسبوع ثم يتبعها فترة مراجعة رابعة بعد شهر ولمدة دقيقتين أيضاً. عندها ستدخل المعلومات ذاكرة المدى البعيد «الطويل» وتثبت لتصبح محفوظة بدرجة حفظك لرقم هاتفك الشخصي..

■ إذا اتبعت هذه الطريقة في الدراسة فأنت بحاجة لتذكر بسيط لتستعيد المعلومات وبدقة عند الامتحان، وسنجد عملية التذكر سهلة وبسيطة وسلسة..

■ المراجعة المستمرة تخدم الذاكرة العامة حيث أن عدم نسيان المعلومات يقوم بالمساهمة في تكوين الروابط «العلاقات المشتركة بين خلايا الدماغ» في الذاكرة وهي العملية الأساسية التي تقوم عليها الذاكرة العامة «تسجيل وتكوين روابط وبنود جديدة».

■ إن عملية المراجعة المستمرة الملائمة لها تأثير تراكمي في الذاكرة، والشخص الذي يقرأ ويدرس ولا يراجع هو شخص يقوم بإهدار جهوده ووقته وعمره بشكل مستمر..

### طريقة SQ3R

Survey تصفح.

Question تساءل.

Read اقرأ.

## Recite سمّع . Review راجع .

وهي من أفضل الطرق في الدراسة والمذاكرة وقد أثبتت فعالية عالية جداً ونتائج حسنة وتقوم على المراحل التالية:

### ١- تصفح:

أ- قراءة العنوان: يعطي الدماغ فكرة عن الموضوع ويحضره لاستلام الموضوع باليد .

ب- قراءة المدخل أو الملخص: وهذا يوجهك إلى كيفية ملاءمة المقطع لحاجات المؤلف ويوضح وجهة نظر المؤلف حول معظم النقاط الهامة .

ج- لاحظ كل العناوين الرئيسية العريضة والثانوية: وبذلك تنظم دماغك قبل أن تبدأ بالقراءة وتكون بنية عامة للأفكار والتفاصيل .

د- لاحظ الصور... المخططات.. الخرائط.. الخطوط البيانية.. لا تتجاهل شيئاً .

هـ- لاحظ مساعدات القراءة: بالنسبة للكتب الأجنبية «الخطوط المائلة».. العناوين الكبيرة- المقاطع- النهايات.. أسئلة المقاطع.. كلها تساعدك في الفهم والتذكر .

### ٢- تساءل:

تساعد الأسئلة الدماغ على الاهتمام والتركيز، حول العناوين العريضة والرئيسية إلى أسئلة حسبما تعتقد أن الأجوبة ستتواجد في ذلك المقطع.. كلما كانت الأسئلة أفضل وأدق كان الاستيعاب أفضل، وتستطيع أن تضيف أسئلة أخرى كلما تقدمت وعندما تجد أن دماغك يبحث عن الإجابات للأسئلة عندئذ يكون قد اعتمد عملية التعلم .

لا تنس أن تترك فراغاً تحت الأسئلة لتملأه بالأجوبة فيما بعد عندما تتأكد منها .

### ٣- اقرأ:

اقرأ أي مقطع «واحد في كل مرة» واضعاً الأسئلة بمخيلتك، وابحث عن الأجوبة ولاحظ إذا كنت بحاجة لإيجاد أسئلة أخرى .

ملاحظة: «توقف وأعد قراءة النقاط التي لم تفهمها، اقرأ وراجع قبل الانتقال إلى مقطع آخر، حاول الإجابة على الأسئلة الموجودة في نهاية الكتاب المتعلقة بالمقطع إن وجدت...» .

### ٤- سمّع:

بعد قراءة كل مقطع توقف.. أعد الأسئلة ثم انظر هل بإمكانك الإجابة من الذاكرة أم لا، إذا لم تستطع أعد النظر واقرأ المقطع مرة أخرى «حسب الحاجة» ولكن لا تنتقل

إلى مقطع آخر دون أن تستطيع تسميعه لنفسك «حافظ على مستوى عالٍ من التركيز والتعلم لدماعك».

#### ٥- راجع:

هذب منظومتك الفكرية العقلية وابدأ ببناء الذاكرة، ففي كل مرة تنهي بشكل كامل دراستك للمقطع باتباع المراحل السابقة عليك الرجوع إلى كل الأسئلة المأخوذة من العناوين السابقة ومحاولة الإجابة عليها وبشكل دقيق وإذا لم تستطع راجع وأعد تنشيط الذاكرة لديك ثم تابع...

#### تذكر:

إن المعلومات التي تحصل عليها من المذاكرة مهمة جداً، إذا لم تتعلم شيئاً جديداً وحفظت المعلومات فقط، فأنت تضيع مزيداً من الوقت، مرّن دماغك على التعلم...!!!

- المراجعة عملية مستمرة وهذه بعض النصائح:

- راجع المواد بشكل يومي.

- أقرأ الدرس ولو بسرعة قبل الحصة الدراسية أو المحاضرة.

- راجع مع حلقة دراسية «العمل الجماعي كفريق» وهذا يساعدك على كشف

نقاط مهمة قد تكون تجاهلتها أو لم تنتبه لها أثناء مذاكرتك لوحده. «إحياء العلم ومدارسته».

- راجع المواد الصعبة عندما يكون عقلك في أنشط حالاته.. «ما بين الفجر وشروق

الشمس».

## نظام كورنيل: «تسجيل الملاحظات»

هو نظام صمم من أجل توفير الوقت وهو شديد الفعالية ولا يوجد إعادة كتابة ولا إعادة طباعة للملاحظات فهو نظام «افعل ذلك مباشرة في المكان الأول».

### ١- المرحلة الأولى: التحضير:

جهز دفتر ملاحظات كبير يمكن نزع وإضافة الأوراق إليه «كلاسور»، واستخدم وجهاً واحداً للورقة.. ارسم خطاً عمودياً بعيداً ٥ سم عن يمين الصفحة وهذا يمثل عمود التذكر، والملاحظات سوف تكون عن يمين العمود ويمكن لاحقاً كتابة الكلمات الهامة أو التعابير في هذا العمود..

### ٢- المرحلة الثانية: أثناء المحاضرة:

سجل الملاحظات على شكل فقرات، لاقطاً الأفكار العامة وليس التوضيحية، ارسم خطوطاً خفيفة لملاحظة نهايات الأفكار، استعمال الاختصارات سوف يوفر الوقت. اكتب بخط جيد ومقروء.

### ٣- المرحلة الثالثة: بعد المحاضرة:

اقرأ ملاحظتك بعد المحاضرة مباشرة إن أمكنك ذلك، وحاول جعل الكتابة مقروءة بشكل أفضل إذا كان ذلك ضرورياً إن كنت قد كتبت بشكل سريع. الآن استخدم العمود وكتب بسرعة وبشكل مختصر الأفكار والكلمات المفصلية والتي سوف تقدم لك الفكرة الرئيسية للمحاضرة «أوجز» سوف تعيد قراءة أفكار المحاضرة وتصوغها بلغتك الخاصة مغطياً بذلك القسم الأيمن من صفحة ملاحظتك وتتلو وتسمع الأفكار العامة والتصورات الخاصة بالمحاضرة.

تخطى ملاحظتك ولاحظ فقط عمود التذكير وسوف تلاحظ مستقبلاً أنه كافٍ لمراجعة كل المحاضرة.

## تصفح ومسح المادة العلمية

يتضمن التصفح البحث عن الأفكار الرئيسية بقراءة الفقرات الأولى والأخيرة مع ملاحظة إشارات التنظيم والترقيم والاختصارات والملخصات التي تستخدم من قبل المؤلف، ويتضمن المسح مرور العين السريع على الصفحة لملاحظة حقائق معينة، أو كلمات أساسية، أو تقارير معينة.

التصفح والمسح هما تقنيتان لهما أهمية خاصة لمذاكرة كتاب مدرسي علمي لأن:  
- مؤلفي كتب العلوم يحشرون عدة حقائق مع تفاصيلها سوية، لذلك نجد الطلاب يخفضون سرعة القراءة إلى أبطأ ما يمكن ويحبون حبواً عبر المادة العلمية.  
- الطالب العادي «النموذجي» يتجاهل الأدلة العلمية المساعدة ويكده ويجد عبر المقطع كلمة كلمة محاولاً حشوها جميعاً لديه، بالرغم من أن الكتب العلمية المدرسية تكون عادة منظمة ومرتبة ومقسمة إلى نقاط أساسية وثنائية وترتيبات خاصة.

لذلك فالطابع الدقيق المميز لتنظيم الكتب المدرسية وترتيب الحقائق العلمية فيها يجعل من الحيوي استخدام تقنيات التصفح والمسح وتطبيقها.  
- للنجاح فقط في الفحص العلمي النهائي عليك أن تفهم وبشكل متمكن ومتقن الأفكار الرئيسية والمفاهيم الأساسية.. وبعيداً عن الإطار التصوري سوف تجد نفسك تواجه محاولة مستحيلة لتكديس مئات من الحقائق العملية في ذاكرتك لذلك: عليك بقراءة التصفح التمهيدي للأفكار الرئيسية والاستفادة من أدوات التنظيم الخاصة بالمؤلف «العناوين الرئيسية - العناوين الثانوية - الكتابة الخاصة المائلة - الملخصات».

لأنها خطوة تمهيدية حيوية لقراءة أكثر تركيزاً وأكبر احتفاظاً وبناء وثباتاً، وسوف تمنحك تصوراً علمياً دقيقاً يوافق التفاصيل فيما بعد ويلائمها. وبشكل مشابه مهارات التصفح شديدة الأهمية «قيمة» لغايات في دراسة العلوم هي:

1- وسيلة لتحديد المصطلحات المقدمة في المقطع لأنك حتى تفهم المصطلحات الجديدة فإنه من المستحيل متابعة استنتاجات المؤلف بدون معجم أو مسرد للمصطلحات لذلك فالمسح التمهيدي للمقاطع سوف ينبهك إلى المصطلحات الجديدة والتصورات وتعاقبها. عندما تجد مصطلحاً جديداً حاول إيجاد تعريفه إذا لم تتمكن من تحديد معناه بالنظر في قاموس أو مسرد المصطلحات.

### ملاحظة:

تعرف المصطلحات الجديدة كما ترد في النصوص العلمية، إذا لم تجد مسرد مصطلحات في نصك فعليك الاحتفاظ بمسرد خاص بك، حيث يتكون لديك ذلك

---

المسرد بالطريقة التالية: ١- تقوم بتسجيل اسم الكتاب والمؤلف والطبعة والتاريخ في الصفحة الأولى ثم تقوم بتسجيل المصطلحات وتعريفها ورقم الصفحة حيث يوجد المصطلح.. وهي وسيلة ممتازة للعودة إليها عند المراجعة الخاصة بالامتحان حيث يكون قد تشكل لديك مختصر مناسب للمنهاج.

٢- المسح مفيد لتحديد البيانات والتعاريف والتراكيب التي عليك تذكرها بشكل كامل ودقيق.

٣- إذا تعودت التمرين وتمرست في قراءة التصفح قبل قراءة المقطع العلمي العميقة فإنك ستجد فائدتين:

أ- الدراسة المركزة سوف تأخذ وقتاً أقل.

ب- سوف تتحسن كثيراً قدرتك على الاحتفاظ والإتقان واستعادة التفاصيل الدقيقة للمنهاج.

## قراءة التنقيح

هي ليست موهبة فطرية وإنما هي مهارة مكتسبة، والبنود القادمة سوف ترينا مدى صعوبتها أو سهولتها وتساعدنا على إتقانها...

### - إرشادات للتنقيح الناجح:

■ إساءة الظن هي طريق صحيح للشك، وإذا كنت تعرف نماذج من الأخطاء فإنك سوف تقوم بعمل فحص مضاعف لها.

■ اقرأ بشكل شديد البطء.. إذا كان ذلك ممكناً، اقرأ وأنت مسترخ بدون ضغط..  
اقرأ كلمة كلمة..

■ اقرأ في الصفحة ما هو فعلاً حقيقة، ليس ما تظنه أنت «وهذه هي المهارة الأصعب اكتساباً خاصة إذا كنت أنت من كتب ما تقرأ..»

■ التنقيح يكون أكثر من مرة إذا كان ممكناً، وعليك العمل مع شخص آخر «فريق مزدوج».

■ معظم الأخطاء في العمل التأليفي الكتابي تكون في اللاشعور «ترتكب بدون قصد»، وهناك مصدران للأخطاء اللاشعورية:

١- المعلومات المغلوطة من ذاكرة الوضع الحركي العميق «في الدماغ»، حيث إنه إذا كنت سابقاً تهجىء الكلمة بشكل خاطئ فسوف تقوم بخطأ تهجئة آخر بدون تفكير وبدون وعي..

٢- لحظة قطيعة «غياب للانتباه» للتركيز، حيث أن الدماغ يعمل بسرعة أكبر بكثير من القلم أو الآلة الكاتبة.

إنها الطبيعة اللاواعية الأسوأ والتي تجعل قراءة التنقيح شديدة الصعوبة، لأنه إذا أردت كشف كل الأخطاء فعليك الشك بكل كلمة، وأن تقرأ كلمة كلمة وبدون ضغط..

■ السبب الآخر للقراءة بتمعن هو أنك في الحالات العادية وعندما تقرأ بشكل طبيعي أنت غالباً ما ترى هيكل الكلمات فقط «بعضها!! الأولى والأخيرة»، كما أن العين تقفز عدة كلمات في كل قفزة، وتأخذ الكلمات بين نقاط الوقف بواسطة النظر المحيطي مما يعطي دقة أقل..

■ القارئ المتوسط يستطيع أخذ ستة أحرف بدقة في الوقفة الواحدة، وهذا يعني أنه عليه الوقوف عند كل كلمة كتبها، وقد يقف مرتين في الكلمات الأطول، وإذا أراد التنقيح بدقة فعليه النظر إلى الكلمة وليس الانزلاق فوقها.

■ لا تستطيع الاطمئنان التام إلى قراءة التنقيح، لأن الأخطاء العفوية سهلة وكثيرة الحدوث. فعليك القراءة وأنت مسترخ.. وبدون ضغط لأنك:

■ مجبر على القراءة وبيطء..

- 
- أن تسمع ما تقرؤه كما تراه فهنا تستخدم حاستين.. ويمكن ألا نتنبه للخطأ بالسمع أو الرؤية كل على حدة.
  - الكتاب المحترفون ينقحون أكثر من عشر مرات، ودور النشر تستخدم فرقاً من القراء يعملون كأزواج بدون ضغط ومع ذلك لا تزال تحدث أخطاء...
  - تذكر: الصعوبة مضاعفة عندما تريد تحديد الأخطاء في عملك مقارنة مع تنقيح أعمال غيرك.

## كيف تقرأ كتاباً صعباً؟

■ نجد الكثير من الناس لديهم الدافع للبحث والتنقيب في الموضوعات الصعبة في مختلف العلوم مثل: الفلسفة والديانة، والاقتصاد، والنظريات السياسية. ولكن هذا الدافع ما يلبث أن يتبخر لأنهم يجدون أن آمالهم الكبيرة بفهم تلك الكتب والعلوم عسيرة على قدرتهم على الفهم والاستيعاب، وذلك بمجرد خوضهم غمار تلك الكتب.

■ الحقيقة بأن أي كتاب معد للقارئ العادي يمكن فهمه وبسهولة، ولكن إذا دُرِسَ بالطريقة الصحيحة فما تلك الطريقة؟..  
الجواب أنه عليك قراءة الكتاب أولاً بطريقة سريعة وسطحية «مسح»، وذلك قبل قراءته بتمعن، ومحاولة فهمه وحفظه وحل إشكالاته بالقراءة المركزة العميقة الثانية..

■ بداية حاول قراءة الأشياء السهلة الفهم ولا تحاول التعمق في المعابر الصعبة، اتجه مباشرة إلى الملخصات والحواشي، والمناظرات، والمراجع التي قد تخلصك من المشاكل والصعوبات.. هذه ستكون كافية لتفهمها بشكل آني بنسبة تقل عن ٥٠٪ فهي سوف تفهمك الكتاب بشكل جزئي وتعطيك فكرة عن موضوع الكتاب.

■ إذن طريقة التصفح هي تقنية القراءة السطحية للكتب للمرة الأولى، وبالرغم من أنك لن تأخذ من التصفح ما يمكن أن تعطيك إياه طريقة القراءة والمذاكرة.. لكنها تبقى طريقة عملية للتعامل مع الكم الهائل من الكتب المعروضة أمامك، حيث تستطيع بهذه الطريقة الوصول إلى إحساس عام عن محتويات الكتاب.  
**خطوات التصفح:**

١- انظر إلى صفحة العنوان والمدخل ولاحظ العناوين الثانوية والإشارات الأخرى لهدف الكتاب أو وجهة نظر المؤلف.

٢- ادرس قائمة المحتويات لأخذ فكرة عامة عن بنية الكتاب، كما لو كنت تستخدم خارطة الطريق قبل قيامك برحلة.

٣- افحص الفهرس لمعرفة نوعية المواد وأنواع الاقتباسات لدى المؤلف، وعندما تلاحظ فصولاً هامة وحاسمة ارجع إليها فقد تجد مفتاحاً يقربك من المؤلف.

بذلك تكون جاهزاً لتصفح الكتاب. وعليك البدء بالمقاطع المحورية الأساسية أو البدء بالخلاصات والبيانات، ثم عليك التعمق في القراءة حيث تقرأ الصفحة وفي بعض الأحيان عدة صفحات بالتتابع.. ثم تتابع صفحات الكتاب بهذه الطريقة ناظراً دوماً إلى الأشياء الأساسية..

**تحذير:** إذا استخدمت هذه الطريقة وبدأت تصفح الكتاب قد تنتهي وتجد أنك

لم تتصفح الكتاب أبداً بل قرأته وفهمته واستمتعت به، وتجد بالحقيقة أنه ليس بالصعوبة التي كنت تعتقد.

### ملخص قراءة المواد الصعبة «المعقدة»:

- اقرأ العنوان أو الفقرة الأولى.
- ابدأ بقراءة ملخص الفصل إذا وجدته في نهاية الفصل.
- كون فكرة عن تنظيم المواد وترتيبها في الكتاب.
- حدد إذا كان لديك خلفية كافية لتبدأ بالقراءة أو استعن بمصادر أخرى..
- ابحث عن الأفكار الرئيسية:
- ١- اعتن بالعناوين الرئيسية والفرعية ثم حدد الجمل المفتاحية «الرئيسية» للموضوع.
- ٢- ادرس بعناية الرسوم التوضيحية والمخططات والأشكال والجداول البيانية المرتبطة بالموضوع.
- اهتم بالكلمات الدلالية.
- دون ملاحظتك أثناء القراءة.
- قلب النظر بترؤ في معاني الكلمات الضرورية لفهم الموضوع.
- راقب الاستيعاب:
- توقف دورياً وأسأل نفسك ماذا تعلمت حتى الآن واربط ذلك بما تعرفه..
- عاود القراءة:
- ١- إذا كنت لا تستوعب فكرة معينة عاود القراءة.
- ٢- حاول صياغة الأفكار الصعبة بمفرداتك الخاصة.
- اقرأ حتى النهاية:
- لا تتوقف عن القراءة إذا واجهت صعوبة في الفهم، فالأفكار قد تتضح أكثر إذا واصلت القراءة.
- عندما تنتهي من القراءة راجع لترى ما استوعبت من الأفكار وأعد قراءة ما لم تستوعب.

## كيف تقرأ مقالة عليك تحليلها؟..

١- خذ قلم رصاص بيدك «لا قراءة هادفة بدون قلم رصاص باليد..»  
٢- اقرأ المقالة أكثر من مرة بسرعة باحثاً عن الفكرة الأساسية، وما تدور المقالة حوله عموماً؟ وما رأي المؤلف؟.. وماذا يريد أن يقول؟.. لا تتعمق في التفاصيل «إذا واجهت كلمة غير معروفة لا تفهمها لا تتوقف وقرأها ضمن السياق العام للمقالة..»  
٣- إذا بدا لك أن بعض الكلمات مفتاحية «مهمة جداً» وأنت لا تعرف معناها عليك التفتيش عن معانيها، واكتب لها حاشية تعرفها بها بشكل مختصر وذلك أسفل الصفحة أو في نهاية المقالة، وخاصة إذا استعملت هذه الكلمات من المؤلف لأكثر من مرة.

٤- أعد الآن قراءة المقالة بعناية وببطء أكثر، وهنا عليك المحاولة وبشكل واع فصل الصفة الأكثر أهمية لعمل المؤلف، فرضيته، نظريته، فكرة المقالة الأساسية.. حاول الوصول إلى الهيكل العام عبر فهم خط التفكير الخاص بالمؤلف. الفرضية تحدد الهيكل، لذلك فبمجرد إحساسك بالبنية يقودك إلى الفرضية «النظرية».. ما النقاط الأساسية التي تبناها المؤلف؟.. وأين هي؟ تذكر أن كلمات مثل «الأمثلة».. «كمثال».. «بفرض».. لا تكون عادة النقطة الأساسية..

النظرية هي التعميم الذي يحاول المؤلف البرهان على صحته، وبالتالي فوظيفتك هي سؤال نفسك ماذا يحاول المؤلف أن يبرهن؟..

الطريق الآخر لمعرفة النظرية حاول سؤال نفسك:

- ما المبدأ الأوحدهذه المقالة؟

- ما الفكرة التي يتحدث عنها المقال؟

- تحت أية حالة رئيسية تنطبق كل التفاصيل؟

سيكون عملك أسهل إذا وضع المؤلف كل نظريته بشكل كامل وواضح في مكان واحد..

عادة توضع النظرية «الفرضية» وفي أغلب الأحيان في الفقرات القليلة الأخيرة حيث عندها تكون الفقرات السابقة قد قادتك تدريجياً إليها.

في بعض الأحيان تكون النظرية بعد المدخل مباشرة وذلك إذا كان التصريح بها مسوّغاً.

على كل حال لا يضع المؤلف نظريته كلها في بعض كلمات، فهو يعطيك إياها تدريجياً، حيث تقوم أنت فيما بعد بتجميعها..

٥- عندما تعتقد أنك استوعبت النقطة الرئيسية التي برهنت المقالة صحتها، عندها ضع خطأ تحتها واكتب النظرية على الهامش، وإذا وجدت أكثر من نظرية لا

ترتبك فبطريقة أو أخرى ستجد أنها تتطابق جمعياً بعضها مع بعض وستجد أن واحدة أو أكثر من الفرضيات ستكون داعمة فقط للنظرية الأساسية أكثر من كونها جزءاً منها، الآن أعد قراءة المخطط العام للمقالة وهنا تستطيع تحديد المقدمة والفكرة الرئيسية والنقط الأساسية التي تصدى لها المؤلف أو أبرزها..

قد تجد فقرات لا يبدو أنها أنجزت بشكل كاف، بعض الفقرات تكون للتوضيح فقط وترد كأمثلة، وبعضها تكون تعليقاً فقط، أو انطباعاً لدى المؤلف، وبعض الفقرات كثيرة الشبوع هي الفقرات الانتقالية: وهي التي تنقلك بشكل رشيح من نقطة إلى أخرى وعليك تعليم مثل هذه الفقرات.

٦- تحرّ الجمل الرئيسية لكل فقرة مهمة وضع خطأ تحتها، أحياناً تكون الجملة الرئيسية في بداية الفقرة وأحياناً تكون في نهايتها وأحياناً لا يوجد جملة رئيسية ولكن يشار إليها ضمناً في السياق.

٧- لديك الآن هيكل المناقشة الخاصة بالمؤلف، ويجب أن تكون قادراً على تتبع استنتاجاته، إذا كان لا يزال لديك اضطراب اكتب كلمة أو اثنتين على الجوانب ولخص الفقرات كما لو كنت تكتب حواشي «تعليق على الهامش» على الكتاب المدرسي، وتستطيع أن تضع خطأ تحت الكلمات مفاتيح المرور أو الكلمات البنيوية مثل «لكن- على كل حال- أكثر من ذلك- بطريقة أخرى- مع ذلك- بالرغم من ذلك».

٨- الآن اكتب في بداية أو نهاية المقالة بياناً تبين فيه فرضية المقالة..

تذكر أن النظرية كانت هدف المؤلف..

٩- اهتم أخيراً بسؤالين آخرين:

- لماذا كتب المؤلف هذه المقالة ولماذا يحمل في ذهنه؟

- ماهي الافتراضات التي وصفها المؤلف وهل كان أسلوبه هجومياً عدائياً أم

لطيفاً؟

١٠- بعد أن تفهم المقالة تستطيع أن تتفحص بلاغة الأسلوب وتدقق النظر فيه.

## مقترحات لتجاوز بعض العقبات

- ١- سرعة القراءة والإنجاز.
- ٢- التركيز.
- ٣- التذكر والحفظ الممتاز.
- ٤- خرائط الذهن.

### سرعة القراءة والإنجاز

■ إنه من الآمن القول إن أي شخص يستطيع مضاعفة سرعة قراءته مع حصوله على القدر نفسه من الفهم والاستيعاب وربما أكثر، ويكلمة أخرى يستطيع أي شخص تطوير سرعة قراءته عندما يحدد ماذا يريد منها..

■ المعدل العام للطالب «الجامعي خاصة» قراءة ما بين ٢٥٠ - ٣٥٠ كلمة في الدقيقة عند قراءة المواد الأدبية وغير التقنية..

■ السرعة المثلى للقراءة هي حوالي ٥٠٠ - ٧٠٠ كلمة في الدقيقة وبعض الناس يستطيعون قراءة ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة أو أكثر فما هي أسباب الاختلاف؟؟؟...

■ وللجواب هناك ثلاثة عوامل تتدخل في تحسين سرعة القراءة:

١- الرغبة في التحسين.

٢- الميل إلى تجربة تقنيات جديدة.

٣- الدافع للتمرين والممارسة.

■ تعلم القراءة بشكل أفضل وأسرع يفترض مسبقاً أنه لديك مهارات جيدة للفهم وخزين من المفردات الضرورية. عندما تتقدم في فهم مواد القراءة إلى المستوى الذي يمكنك من استيعاب المواد الدراسية تكون جاهزاً لعمل تمارين تسريع قراءتك بشكل جدي.

■ دور السرعة في عملية القراءة: لقد أظهرت الأبحاث وجود علاقة وطيدة وطرديّة بين السرعة والفهم، وعند فحص تطور الآلاف من الأشخاص الذين خضعوا للتدريب على القراءة وجد في أغلب الحالات أن الأزياد في السرعة كان متوازياً مع زيادة الاستيعاب، والعكس بالعكس.. وعلى ما يبدو أن التحليل البطيء المتعثر كلمة.. كلمة يقلل الفهم والاستيعاب.

■ هنالك بعض الدوافع للاعتقاد بأن العوامل المنتجة للقراءة البطيئة تتدخل أيضاً بتقليل الاستيعاب..

■ معظم القراء الكبار قادرون على رفع مستوى قراءتهم بشكل أدق وأسرع بدون التقليل من الاستيعاب والفهم.

■ القراء العاديون «البسطاء» الذين يسرعون قراءتهم دون تطور حقيقي في مهارات

وعادات القراءة الأساسية غالباً ما ينتج عندهم انخفاض في مستوى الاستيعاب...  
العوامل التي تؤدي إلى بطء القراءة:

- الارتكاس البطيء أبطأ في التعرف والتحسس للمواد..
  - النطق والنطق المتكرر للوصول للفهم...
  - حركات العين الفاشلة في تحديد المواقع على الصفحة، ونظم وتعاقب الحركة.
  - النكوص والارتداد وهو اعتيادي ويتراقق مع عادات التركيز حيث يعتاد القارئ قراءة السطر ثم العودة إليه ثانية.
  - نقص في التدريب على القراءة «الممارسة» قراءات قليلة وبسيطة أسبوعية أو يومية ولكن بهدف التسلية فقط.
  - الخوف من فقدان الفهم حيث يعتقد القارئ أن فهمه أفضل كلما كان أبطأ.
  - تعود القراءة البطيئة...
  - التقويم الناقص والجهد لتذكر كل شيء أكثر من التذكر الانتقائي.
  - ومع أن هذه الحالات تعمل أيضاً على إنقاص الاستيعاب فإن زيادة سرعة القراءة بمعالجة تلك الحالات يعمل وبشكل آلي على زيادة الاستيعاب، وطبعاً يجب أن تكون زيادة سرعة القراءة بدون ضغط، وأن تكون جزءاً من التطوير الكلي لمجمل عملية القراءة، وهذا طبعاً برنامج متكامل للتدريب على تطوير مستويات القراءة..
- الشروط الأساسية لتحسين مستوى القراءة:

- ١- هل قمت بفحص عينيك قبل المباشرة في برنامج تسريع القراءة. تأكد من معالجة أي خلل في عينيك، غالباً القراءة البطيئة تترافق بمشاكل غير مصححة في الرؤية.
- ٢- اقرأ بصمت والغ عادات لفظ الكلمات عند القراءة، فأنت تستطيع أن تقرأ بدون صوت بسرعة أكبر من سرعة القراءة جهراً، وستضاعف سرعتك مرتين إلى ثلاث مرات، وإذا كنت متعوداً على الإدراك عن طريق السمع فعندها حاول التركيز فقط على الكلمات الأساسية والأفكار ذات المعنى.
- ٣- تجنب الإعادة. فالطلاب الذين يقرؤون وسطياً ٢٥٠ كلمة في الدقيقة، يعيدون حوالي ٢٠ مرة في الصفحة «النكوص»، إن إعادة القراءة للكلمات والتعبير هي عادة تجعل قراءتك بطيئة الخطأ..
- كما قد ثبت أنه من غير الضروري إعادة القراءة، لأنك ستجد شرحاً وتوضيحاً أكثر في سياق الكلام لكل الأفكار والأشياء التي تريد، القارئ الأقل سرعة عادة يعيد وينكص في القراءة بتواتر أكثر لأنه يقرأ ببطء، فدماغه بحاجة لوقت، وإعادة القراءة لديه تعكس عدم قدرته على التركيز ونقص الثقة لديه بمهاراته من حيث الفهم

والاستيعاب.

٤- طور قفزات للعين أعرض. هذا سوف يساعدك على قراءة أكثر من كلمة واحدة في كل لمحة. وبما أن المواد المكتوبة أقل قابلية للفهم إذا قرأت كلمة كلمة فهذا سيساعدك على تعلم القراءة بالتعبير أو عبر الوحدات.

**تكييف المستوى:**

■ لا يمكن قراءة مختلف المواد بالسرعة نفسها، وفي حال حاول القارئ القراءة بالسرعة ذاتها فستكون النتائج سيئة للغاية.. لذلك عليه أن يكيف المستوى «مستوى قراءته» حسب هدفه من القراءة ومستوى ومدى صعوبة المادة التي يقرأها «يتراوح بين المستوى العالي حيث المواد السهلة والمألوفة ومواد التسلية أو عند القراءة لتجميع معلومات في نقطة محددة، ثم يتحول إلى المستوى الأخفض عند قراءة المواد غير المألوفة المحتويات، والبنى اللغوية، والتي يجب أن تستوعب وتضم بشكل كامل».

■ فأنت لوخطت لرحلة جبلية على مدى ١٠٠ ميل، وبما أن القيادة صعبة في التلال والمنعطفات والممرات الجبلية فإنك تقرر أن تستغرق ٣ ساعات وبمتوسط ٣٥ ميلاً/ ساعة وهكذا يكون المستوى العالي للتكييف حيث أنك قد تخفض السرعة إلى ١٥ ميلاً/ ساعة في بعض الأمكنة وقد تزيدها إلى ٥٠ ميلاً/ ساعة في أمكنة أخرى.

■ المستوى الأغلب «المتوسط» يجب أن يؤسس على حسب خطة القراءة، هدف القراءة، طبيعة وصعوبة المادة المقروءة.

■ لفهم المعلومات فقط، تصفح بمستوى سريع.

■ لتقدير قيمة المواد أو القراءة للتسلية اقرأ ببطء أو بسرعة حسبما ترتاح.

■ للقراءة التحليلية: اقرأ بخطا متوسطة لتحديد العلاقة بين الأفكار وتحديد السطور وما بين السطور. المستوى الصعب مرتبط بالقارئ أشد الارتباط، إنه فبينما تكون نظرية أينشتين صعبة جداً بالنسبة لمعظم الناس العاديين فإنها تكون سهلة وواضحة بالنسبة لأستاذ جامعي في الفيزياء، لهذا فالشخص العادي وأستاذ الفيزياء يجب أن يتبع مستوى تكييف مختلفين عند دراسة المادة نفسها.

■ بشكل عام اخفض السرعة عندما تجد ما يلي:

■ مصطلحاً فنياً غير مألوف وغير واضح عبر السياق العام، حاول فهمه من السياق عند تلك النقطة أو تابع القراءة ثم عد إليه لاحقاً.

■ جملة صعبة أو بنية صعبة «تركيب صعب» عليك البطء حتى تتمكن من فك رموزها ثم تصل إلى معنى صحيح.

■ أفكاراً أو مفاهيم مغلقة وغير مألوفة. عندها انظر للتطبيقات والأمثلة وكيف

درسها الكاتب وخذ وقتاً كافياً حتى يتوضح الأمر للعقل ويستوعب.

- 
- تفاصيل، مواد تقنية، مواد تريد حفظها والاحتفاظ بتفاصيلها.
  - عموماً عليك زيادة السرعة عندما تقرأ ما يلي:
  - مواد بسيطة، بعض الأفكار الجديدة بالنسبة لك: أسرع في المألوفة وخذ وقتاً أطول عند المواد غير المألوفة.
  - أمثلة ورسوماً غير ضرورية، حتى تلك التي توضح الأفكار، مر عليها بسرعة عندما لا تكون بحاجة لها.
  - تفاصيل وشروحات لا تحتاجها.
  - الأفكار الواسعة والعمومية والأفكار الشارحة والمصرحة من جديد لأشياء قد مضت وفهمت من خلال السياق العام أو من قراءة التصفح.
  - عليك إبقاء سرعة قراءتك مرنة حيث تكيف حساسية مستواك من مقالة لمقالة، حتى ضمن المقالة الواحدة أحياناً تضطر لتكييف المستوى حسب الوضع أمامك.
  - «تدرب على هذه التقنيات حتى يصبح مستوى قراءتك المرن طبيعة ثانية لك».



## التركيز

«ليست العبقريّة أكثر من تركيز الذهن» «حصر الاهتمام هو أول مقومات العبقريّة»  
الفيلسوف فيليبس بروكس.

التركيز هو إزالة الشرود والذهول والتركيز على الواجب المراد تنفيذه.  
بعض الخطوات الأساسية للتركيز:

١- حدد مكاناً للدراسة واجعله للدراسة فقط.

أ- أوجد أمكنة جيدة للدراسة تستطيع استخدامها للمذاكرة، مكتبات، حرم جامعة،  
أمكنة هادئة في مركز الطلاب، غرفتك الخاصة في المنزل «وهي الأفضل...»

ب- حاول اتخاذ مكان ثابت ومعين للمذاكرة فقط، لا تقوم فيه بالمحادثة على  
التلفون مثلاً أو كتابة الرسائل أو أحلام اليقظة.

ج- تأكد أن مكان دراستك «صومعتك» يحتوي على مايلي:

إضاءة جيدة، تهوية جيدة، كرسي مريح وغير مريح جداً، طاولة كافية لنشر كتبك  
ومراجعك.

د- تأكد أن مكان دراستك لا يحتوي مايلي:

- مناظر أو فعاليات ملهية تحب أن تمارسها هاتف، جهاز تسجيل، تلفزيون  
ملون...  
- أي شخص في الحجرة يريد الكلام معك.

- براد مليء بما لذ وطاب.

٢- قسم أعمالك إلى أهداف صغيرة وقصيرة المدى:

أ- لا تضع هدفاً كبيراً وشديد الأهمية وغير محدد «سأبقى طوال يوم الجمعة أدرس»،  
فهنا أنت تتلبس حالة الإحباط والإخفاق والتثبيط.

ب- ضع وقتاً محدداً مبرمجاً للدراسة وحدد هدفاً منطقياً يمكن الحصول عليه من  
مثل «انهاء ٣ مقاطع من القسم الثاني علوم» حل مسألة رياضيات، كتابة مسودة أولى  
لموضوع اللغة الانكليزية».

ج- عندما تجلس للدراسة ضع هدفك قبل أن تبدأ بالعمل.

«ضع الهدف الذي تستطيع أن تصله، في الحقيقة قد تستطيع عمل أكثر من هدفك  
ولكن ضع هدفاً معقولاً ولو بدا شديد السهولة»

٣- بعض النقاط التي تساعد على تحسين التركيز والاستيعاب:

أ- الالتزام بجدول دراسي دوري وفعال- ذاكر في جو هادئ.

ب- توقف عن المذاكرة وخذ قسطاً من الراحة بشكل دوري، اترك مكان الدراسة  
تمشى وافعل شيئاً غير الدراسة.

---

ج- تجنب أحلام اليقظة والشرود واسأل نفسك عما تعرفه عن المادة التي قمت بمذاكرتها.

د- قبل الحصة اقرأ وراجع ملاحظاتك على الحصة السابقة وقرأ فصول الكتاب المتعلقة بالحصة القادمة لنتهياً للنقاط التي سيتناولها المعلم في الحصة.

هـ- أظهر مدى اهتمامك للمعلم في الحصة مما يساعدك أكثر على الاندماج في الموضوع.

و- قاوم التشتت عن طريق تعمد الجلوس في مقدمة الصف بعيداً عن الإزعاج الذي قد يحصل من بعض الطلبة وركز ذهنك على مايقوله المعلم.

---

---

## التذكر والحفظ الممتاز

يواجه الطالب عادة نموذجين من العمل التذكري:

أ- الأول والأكثر شيوعاً وهو الذاكرة العامة، أو تذكر الفكرة بدون تذكر كلمة الكتاب نفسها أو التي قالها الأستاذ بالتحديد، وهذا النوع من الذاكرة يستدعى عند مواد: الفنون، العلوم الاجتماعية والثقافة، وربما يكون استخدام هذه المواد لهذا النوع من التذكر أكثر من استخدام غيره.

ب- الثاني وهو الذاكرة الحرفية، أو تذكر الكلمة بالتحديد لشيء واضح، وهذا النوع قد يستدعى في مواضيع معينة خصوصاً، القانون، التمثيل والإخراج المسرحي، العلوم، الهندسة، الحساب، اللغة الأجنبية. حيث نكون بحاجة لتذكر الصياغة الرئيسية للتراكيب، والقوانين، والنماذج واللغة.

وهذا النوع من التذكر هو الأصعب:

١- افهم تماماً ماذا يجب عليك أن تتذكر. عندما تجد اسم مركب كيميائي فعليك عندها أن تحفظ تماماً.

٢- علم «لَوْن» ما عليك تذكره حرفياً، وهي طريقة جيدة باستخدام أقلام ترميز فوسفورية خاصة لتعليم المقاطع، القوانين، المعلومات والعناصر الأخرى التي تضطر إلى حفظها بالإضافة إلى فهمها وتذكرها وقد تضطر إلى حفظها في دفاتر الملاحظات.

٣- إذا كنت بحاجة إلى الذاكرة الحرفية «الحفظ الحرفي» عليك ترديد وتكرار المادة في الأوقات التي تكون فيها منفرداً وقت الذهاب والعودة من المدرسة مثلاً...

٤- فكر بما تحاول أن تتعلم وحاول إيجاد متعة في المادة إذا كنت تمنى تذكرها بسهولة.

٥- ادرس أولاً المواضيع التي تريد تذكرها فترة أطول وبدقة أكبر.

٦- تعلم وحدات كاملة في الوقت الواحد حيث تكون طريقة لإعادة قراءتها.

٧- تأكد من الحفظ عن ظهر قلب.

٨- حلل المادة واحفظ بشكل جيد كل الانطباعات التي تتركها المادة لديك.

٩- ثبت خيالا خراسانياً «بيتوني» كلما كان ذلك ممكناً، أغلق عينيك وخذ صورة تخيلية لشرح و خلاصة الجواب، وحاول مشاهدتها على الصفحة وانظر للكلمات الهامة تحت الأسطر...

١٠- اصنع تطبيقات وأمثلة توضيحية ورسوماً خاصة بك.

١١- لخص المادة حتى يمكن تذكرها بالنظام الخاص بك أو بالتسلسل الخاص بك.

١٢- اجعل قائمة بالكلمات المفتاحية «الدلالية» الأكثر فائدة في شرح الفكرة أو

محتويات الدرس.

١٣- حاول ربط النقط بأمور مختلفة بحيث يتم الحفظ من خلال تلك النقط

وكلما كانت المرادفات أكثر كان الحفظ أسهل وأفضل «طريقة الكلمة التودد في التذكر....»

١٤- حاول توضيح الفكرة وشرحها لزميلك دون العودة للكتابة أو الملاحظات.  
١٥- اكتب أسئلة امتحان حقيقي للمادة تعتقد أنها قد تأتيك في نهاية الفصل، وحاول الإجابة عليها، وبما أنه لديك الفرصة حاول العودة للكتاب للتأكد والتمعن وتدقيق الأجوبة.

١٦- اتبع برامج واقتراحات الأخصائين للمراجعة وهذا يساعدك على استبقاء المعلومات وعدم هدر الوقت.

■ كي تصل إلى حفظ مميز:

١- تجنب المعاصي والملهيات.

شكرت إلى ربيع سوء حفطي  
وقال للعلم نور من الله  
فرلني إلى ترك المعاصي  
ونور الله لا يهرى لعاصي

إن راحة البال والهدوء والسكينة والنفس مطمئنة والاسترخاء هي أساسات وقواعد مهمة ليقوم الدماغ بتمثل المعلومات، وتقوم الذاكرة بتسجيل تلك المعلومات وحفظها «وتشفيها» دون أي اضطراب أو تشويش...

٢- سمع لنفسك.

٣- افهم ثم احفظ.

٤- قسم النص إلى وحدات ثم احفظ تلك الوحدات...

٥- وزع الحفظ على فترات زمنية.

٦- كرر ثم كرر ثم كرر «إن التفوق والامتياز تحدده الفرص والتشجيع والتدريب المستمر والعزم والثقة بالنفس وأكثر من أي شيء التمرين..... عالم النفس مايكل هاو».

٧- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ:

رؤية: أ- قراءة  
ب- رسوم، ألوان، خرائط، تحفيز.  
سماع - سمع  
رؤية - سمع + رؤية

٨- لا تؤجل الحفظ. أسرع إلى الحفظ وابدأ به عندما تكون نشيطاً ومتحفزاً.

٩- قاوم النسيان وادعم الذاكرة:

«حماسة - راحة - تخيل وربط - مراجعة - تكرار - تلخيص - مذاكرة قبل النوم

- غذاء متوازن جيد وغير مفرط» واعلم:

أكل كثيراً - نام كثيراً - ضيع خيراً كثيراً.

البطنة تذهب الفطنة.

## خرائط الذهن

خريطة الذهن هي لوحة «صغيرة أو كبيرة» تعبر عن مخطط لبحث معين على شكل مجموعة من الرسوم والكلمات والاختصارات المربوطة بعضها مع بعض بأسهم وتداخلات تفيد عند مراجعة البحث بشكل ممتاز، وتساعد على استعادة جل المعلومات من الذاكرة البعيدة بشكل سهل وبسيط وفعال وسريع «توفير الوقت والجهد». «إن الخيال أكثر أهمية من المعرفة، حيث أن المعرفة محدودة بينما الخيال يشمل العالم كله ويحفز على التقدم ويؤدي إلى التطور والإبداع» ألبرت أينشتاين.  
قوانين إعداد خرائط الذهن:

- 1- ابدأ بصورة ملونة في المركز يكون لها علاقة وثيقة وأساسية بموضوع البحث.
- 2- قم بتوزيع الصور في كل جزء من أجزاء خريطة الذهن لتقوم بتحفيز قشرة الدماغ للقيام بعمله بصورة أفضل.
- 3- لا بد من كتابة الألفاظ.
- 4- ينبغي وضع الألفاظ «الاختصارات» في سطور ويجب وصل السطور بعضها مع بعض...
- 5- يجب وضع لفظة في كل سطر، وأن تتحرك بحرية ومرونة في اختيار الألفاظ والملاحظات...

- 6- استخدم الألوان في خريطة الذهن:
  - أ- تزيد من كفاءة الذاكرة
  - ب- تسر النظر
  - ج- تحفز وظائف قشر الدماغ الأيمن.
  - د- أداة مساعدة وإبداعية.
- 7- ينبغي إراحة الذهن قدر الإمكان...



## الجزء الرابع - أبحاث تخصصية

١- خاص بطلاب التعليم الثانوي والجامعة:

### مهارات داخل الصف

■ تحرير ملاحظات على المحاضرات: هنالك مجموعة من الأسباب المهمة لتنظيم وترتيب ومراجعة ملاحظتك، وذلك بعد المحاضرة مباشرة إن أمكن:

أ- لأنك تستطيع أن تكتب وتملأ كل الفراغات، حيث تستطيع أن تكتب كل الأسئلة والأمثلة والحقائق التي لم يتسن لك الوقت لتكتبها أثناء المحاضرة، فتستطيع استعادتها من الذاكرة طالما أن المحاضرة لا تزال حاضرة وطاقرة في ذهنك، أكثر من ذلك تستطيع مراجعة الأجزاء غير الواضحة من المحاضرة بحيث تعمل كاستشارة ذهنية للمحاضرة: رفيق الصف - كتابك المدرسي - أو أي قراءات إضافة لمعلوماتك...

ب- المراجعة الآنية تفيد في الحفظ والتثبيت أكثر من المراجعة بعد وقت طويل، ما لم يراجع الطالب المحاضرة خلال ٢٤ ساعة أو على الأكثر قبل المحاضرة التالية فإن التثبيت سوف يهوي وعندها يكون الطالب محاولاً إعادة التعلم وليس المراجعة...  
■ طريقة الحواشي التفسيرية: تفضل هذه الطريقة عادة عند إعادة كتابة الملاحظات، والاقترحات التالية مفيدة لذلك:

أ- ضع خطأً تحت البيانات المفتاحية أو المفاهيم المهمة «التصورات المهمة».

ب- لتحديد الأمور المهمة استعمل الرسم بعلامة \* أو علامات التحديد الأخرى.  
ج- استخدم الحواف أو صفحات بيضاء لمقارنة الملاحظات مع النص، قد تشير إلى صفحات ذات علاقة بالنص بجانب المعلومات المكتوبة في الملاحظات.  
■ استخدم المفاتيح والملخص:

أ- استخدم إحدى الحواف لحفظ المفاتيح أو الأسماء الهامة والتراكيب والأيام والمفاهيم... هذا يدفعك إلى استباق الأسئلة لطبيعة الهدف، ويزودك بالحقائق المعينة التي تحتاجها لتطوير مقالتك.

ب- استخدم الحواف الأخرى لكتابة ملخص قصير للأساسيات في الصفحة رابطاً محتويات الصفحة بكل من المحاضرة أو محاضرة اليوم السابق.

إن أخذ الملاحظات بهذه الطريقة يساعدك على تعلمها أولاً، ويؤهلك لذلك النوع من التفكير المطلوب في الامتحانات المقالية أو أي امتحان آخر.

٤- أخذ الملاحظات وممارسة المهارات ضمن الصف:

إن الملاحظات الكافية تساعد ضروري لتفعيل الدراسة والتعلم وخاصة في الجامعة، فكر أبعد من المقترحات التالية:

١- أنصت بشكل جيد، وفكر إذا كان ممكناً قبل أن تكتب ولكن لا تتأخر...

٢- كن متفتح الذهن مع النقاط التي تختلف معها في الرأي، لا تدع المجادلة تتعارض مع أخذك للملاحظات.

٣- اطرح الأسئلة إذا كان ذلك مناسباً.

٤- طور واستخدم طريقة نظامية لأخذ الملاحظات متضمنة علامات الوقف والاختصارات والحواف...

٥- سجل واحفظ الملاحظات في دفتر كبير، الدفتر الصغير يكون لسهولة حمله فقط ولكنه ليس الهدف الرئيسي لأن الدفتر الكبير يساعدك على ترك فراغات في بداية الكلام لتسجيل الملاحظات فيما بعد، كما يساعد في عمل الجداول والرسوم التخطيطية.

٦- اترك مساحات بيضاء عندما تنتقل من نقطة إلى أخرى حيث تستطيع ملأها فيما بعد بنقط إضافية إذا اضطررت، فهدفك الرئيسي هو تسجيل الملاحظات وليس توفير الورق...

٧- لا تحاول كتابة كل شيء قاله المحاضر:

أ- إنه شبه مستحيل.

ب- لن تكون كل المعلومات بالأهمية ذاتها.

٨- امض وقتاً أطول في الاستماع وسجل النقاط الأساسية لأنك مهما تكن سريعاً في الكتابة فلن تميز أهمية المعلومات كما لو كنت مستمعاً... الاستماع الجيد أفضل ثم سجل النقاط الأساسية فقط...

٩- استمع بشكل جيد ولاحظ النقاط الهامة... والانتقال من نقطة إلى أخرى... والتكرار للتأكيد... والتبدلات في طبيعة الصوت... والتعدادات... والقوائم...

١٠- كن مهتماً بالأمثلة التي يهتم بها ويركز عليها الأستاذ.

١١- اجعل الملاحظات قابلة للقراءة بشكل كافٍ بالنسبة لك، وحاول استخدام الاختصارات الخاصة بك، فالجهد المبذول في إعادة الكتابة للملاحظات أفضل من إعادة القراءة أو إعادة التفكير في الملاحظات، طبعاً الأناقة حيوية في بعض المجالات ولكنها لا تزيد التعلم بالضرورة...

١٢- اكتب أي موضوع، وكل موضوع مكتوب على اللوح بغض النظر عن رأيك في أهميته... «أي خريشة على اللوح قد تكون موضوع فحص...».

قد لا تستطيع توحيد ما يوجد على اللوح مع ملاحظتك في المحاضرة ولكن إذا كتبته فقد تخدمك لتحصيل درجة جيدة فيما بعد في الامتحان... وطبعاً فما الغرابة فأنت على كل حال في الصف وعليك ألا تبذر ولا تهدر ولا تستهين بشيء...

١٣- اجلس دوماً في المقدمة إن أمكن إنه أكثر استماعاً وأقل ملهارة والرؤية أفضل

والانتباه اشد.

١٤- خذ الواجبات والاقتراحات بدقة... وأسأل إذا لم تكن متأكداً.

الخلاصة:

من أجل تسجيل ملاحظات بشكل جيد عليك أن تقوم بما يلي باختصار:  
دوّن - اختصر - ردد بعض ما تسجله - فكر - راجع.  
استخدم دفترًا للملاحظات من النوع الذي يمكن إضافة صفحات جديدة له  
«كلاسور» كما يمكن إعادة ترتيب صفحاته، حيث يمكن إعادة ترتيب المواضيع فيه مرة  
أخرى.

### دراسة اللغات الأجنبية

- أ- على مستوى العالم وعبر التاريخ هنالك مجموعات لغوية كثيرة تسمى فصائل:
  - ١- فصيلة اللغات الهندية الأوروبية وتشمل اللغات الإغريقية واللاتينية والفرنسية والإسبانية والبرتغالية والإيطالية..
  - ٢- فصيلة اللغات السامية الحامية منها اللغة العربية...
  - ٣- فصيلة اللغات التوتونية مثل اللغة الألمانية والهولندية والإنكليزية واللغات الاسكندنافية والفلمنكية...
  - ٤- وهناك فصيلة اللغات اليابانية واللغات والصينية التبتية وقد يكون من الأفضل دراسة لغتين من نفس الفصيلة في وقت واحد...
- ب- اللغات الألمانية والإنكليزية والروسية واليابانية مفيدة إذا كنت تنوي أن تقوم ببحوث علمية كثيرة...
- ج- بينما لغة الفرنسية فضل وقيمة كبيرة في الدراسات الإنسانية والعلوم الاجتماعية...
- د- إن إتقان أساسيات اللغة والمقدرة على استخدامها وتذكر ما تعلمه الطالب منها يتطلب شيئاً مهماً جداً هو الشعور أو الإحساس باللغة وهذا الأساس يعني:
  - ١- أن يستطيع الطالب تذوق إيقاع اللغة واستخداماتها.
  - ٢- أن يستطيع التفكير بهذه اللغة ونطق كلماتها وعباراتها نطقاً صحيحاً ومناسباً من حيث السرعة.
  - ٣- فهم معاني الجمل ككليات دون شرح أو تحليل أو ترجمة.
  - ٤- تكوين كثير من العبارات وترسيخها عن طريق التكرار الواعي، بحيث نعبر عن أنفسنا على نحو تلقائي عند التحدث باللغة أو الكتابة بها... والتفكير باللغة في شؤون الحياة اليومية.

وبدون هذا الشعور والإحساس باللغة ستصبح دراستك للغة شاقة ومتعبة وسوف تكون النتائج أقل فاعلية وثباتاً.

هـ- تعلم الإصغاء في اللغة الأجنبية:

قد يظن البعض أن التحدث باللغة الأجنبية هو أهم مهارة... نقول إن الإصغاء لا بد أن يجيء أولاً وألاً تخلط الإصغاء بالاستماع.

فالإصغاء هو تعلم تمييز الأصوات، فإن انتهاء الكلمة بحرف *D* مثلاً غير حرف *T* فكلمة *HAD* غير كلمة *HAT* فعليك أن تصغي بانتباه لكي تميز الفرق بينهما وتعرف معنى الكلمة، وعليك بذل مزيد من الجهد والتركيز عند الإصغاء إذا كانت الكلمات جديدة عليك.

إن صعوبة فهم ومتابعة ما يقوله المتحدث بلغة أجنبية ليس هو سرعة التحدث وإنما هو عدم معرفتنا أين يبدأ المقطع وأين ينتهي إذ تبدو لنا الأصوات متصلة متداخلة.

أنت بحاجة للتركيز ويجد في البداية بحيث تميز الأصوات والمقاطع والكلمات وأنماط الترتيل والتنغيم لأنها هامة جداً في تعلم لغة جديدة...

■ عليك أن تصغي وتركز لأن الاستماع العرضي يعني مجرد التعرض للمثيرات السمعية، مارس الإصغاء لفترات قصيرة... تعتبر فترة ١٥ دقيقة من الإصغاء المكثف في المختبر اللغوي مدة كافية لمعظم الطلاب... قد يكون من المناسب أن تجلس في المختبر لمدة نصف ساعة تصغي لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم تسترخي وتقوم بعمل آخر ثم تعود من جديد للإصغاء المركز.

■ جزئ العمل إذا لم تكن قادراً على إدراك الأصوات ومركباتها في لغة جديدة، فبدلاً من الإصغاء لجملة بغية فهمها كلها أصغ لصوت معين فقط أو كلمة معينة ثم أصغ لكلمة أخرى وهكذا.... ثم كرر فالتكرار يفيد جداً.

■ من الاستراتيجيات الجيدة أن تحاول في البداية فهم وتتبع ما يقال بشكل إجمالي... فقد تفهم شيئاً محدداً سجله ثم أعد الإصغاء لفهم شيء آخر، وهكذا حتى تفهم المقطع كاملاً...، عندما تفهم القطعة بشكل كامل ضع ملاحظتك وما سجلته جانباً ثم استمع مرة أخرى وحاول «وهذا مهم جداً» أن تجعل الإيقاع والأصوات تنقل إليك رسالتها على نحو مباشر دون تفكير في المحتوى بلغتك القومية... وهذه فرصة ذهبية لترسيخ تعلمك.

و- تعلم التحدث بلغة أجنبية:

لما كان التحدث باللغة هو أسلوب التواصل في الحياة اليومية فهو قد يكون أكثر المهارات نفعاً، وإذا كنت تستطيع التحدث بلغة ما فأنت بالطبع تستطيع قراءتها

ولديك فرصة كبيرة للكتابة بها...

ونعود لنؤكد أن مهارة الإصغاء هامة جداً في تعلم التحدث حيث تساعدك على فهم الآخرين وتوفير لك نماذج لتقوم بتقليدها عند تحدثك.

■ التفكير في القواعد النحوية لا يساعد كثيراً عند التحدث والتخاطب والطريقة الوحيدة لتعلم اللغة هي أن تتعلم العادات بقدر كبير من الممارسة والتكرار ودون التفكير فيها...

■ يتعلم الأطفال اللغات بتقليد التعبيرات القصيرة وأجزاء الجمل التي يسمعونها كثيراً ويحتاجونها، وهذا ما عليك تعلمه أولاً في لغتك الجديدة، حيث تجد نفسك أنك قد عدت إلى المستوى العقلي لطفل في العاشرة ثم تبدأ بالتطور شيئاً فشيئاً... ثمة سبب آخر لتقصر نفسك على المفردات والبنى التي صيغت وقدمت لك هو أن اللغات لا تعمل بنفس الطريقة، وفي كل لغة تعابير اصطلاحية لا يمكن أن تصوغها على أساس القواعد... ولكل لغة أسلوبها المميز... فكلما أنا جائع قد تصاغ بنفس الطريقة في اللغة الانكليزية *I am Hungry* وفي لغات أخرى كالفرنسية مثلاً تصاغ بطريقة لدي جوع *I Have Hunger*...

لذلك فعليك أن تصغي إلى هذه النماذج اللغوية وتقلدها بكثرة حتى تصبح طبيعة ثانية لك «غير لغتك القومية» وذلك عن طريق الحفظ والتذكر...  
■ بعض النصائح لتعلم الكلام والتحدث بلغة أجنبية:

الطفل يتعلم اللغة قبل التحاقه بالمدرسة بسنوات وذلك بدون قواعد أو نحو قراءة وكتابة وذلك عن طريق الممارسة والخطأ والتصحيح حتى تصبح اللغة مجموعة من العادات، فالحياة اليومية بلغة معينة والتفكير بها كل النهار هو الطريقة الأمثل لإتقانها بسرعة وجودة.

وبما أن الطالب في بلداننا قد لا يستطيع ذلك... فعليه قدر الإمكان التعامل مع الأجانب «السياح» أو قراءة الصحف المكتوبة وقراءة مواقع الإنترنت ومشاهدة بعض الأفلام...

هنالك طريقة قد يخجل منها الكبار، يستفيد منها الصغار بكثرة وهي طريقة تقليد الأصوات والعبارات المسموعة من الآخرين، فيكون ذلك وسيلة جيدة للحفظ، أهم قاعدة لتعلم اللغة الأجنبية هو تجنب الحذر والخجل... واستخدام تعبيرات الوجه على نحو مبالغ فيه لتدرب عضلاتك على ما تقول...

حاول أن تقرأ تدريباتك اللغوية دوماً بصوت مرتفع لتأسيس مهارات شفوية ولتستخدم مع الذاكرة البصرية الذاكرة السمعية وتضيف إليها الذاكرة الحركية... «وهي تذكر ما فعله بعضلاتك، حيث لا ينسى المرء ما تعلمه في السباحة أو ركوب

الدراجة مثلاً...» كما أن هنالك طريقة أخرى هي استخدام الذاكرة الحركية وهي كتابة كل ما تحاول حفظه وتذكره.... دوماً حاول تجزئة الإصغاء والتحدث إلى وحدات صغيرة ليسهل تذكرها وحفظها...

فاللغة عادة ليست موضوعاً تحفظ أفكاره الرئيسية فحسب، لذلك لا بد من الممارسة وأهم جانبين لها هما التقليد والحفظ.

أ- التقليد: يمكن تقليد المدرس أو شخص أجنبي تعيش معه لفترة وتتعامل معه أو عن طريق استخدام الكمبيوتر حيث هنالك برامج يمكن أن تسمع منها ثم تسجل فيها وهي تعطيك درجة الإتقان.

ب- الحفظ: تكرر التقليد يساعدك على التذكر والحفظ، وبالرغم من أنك بحاجة لمعرفة قواعد النحو وتذكر معاني الكلمات إلا أنه لا بد من التسميع والتدريب والحفظ مرة تلو أخرى حتى تتقن اللغة وتصبح اللغة طبيعة ثانية لك.

#### التعلم العكسي:

دلت الأبحاث الحديثة على الذاكرة البشرية أن الإنسان يستطيع تذكر بداية ونهاية القوائم أو الجمل المستذكرة بشكل أفضل من الوسط، لذلك هنالك طريقة مفيدة أن تدرس الجملة ثم تعالجها راجعاً من النهاية إلى البداية حيث تقوم بتكرار الجزء الأخير من الجملة حتى تحفظه وهكذا في كل مرة تضيف إليه جزءاً آخر حتى تصل إلى حفظ الجملة بشكل كامل ومنتقن...

عليك تقسيم جلسات دراسة اللغة الأجنبية إلى فترات يتخللها استراحات قصيرة تقوم فيها بعمل شيء مختلف حيث ينصح الخبراء بأن تكون الفتره ما بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة ثم ١٠ دقائق استراحة... وهذا أفضل لإراحة الدماغ وإعادة الشحن والتركيز.

إن المقدرة على التفكير في بنية اللغة ميزة كبيرة للراشد، تساعد على تعلم اللغة، وهي ليست متاحة للطفل الصغير عند تعلمه للغة، وفي كل مرة تنطق بفعل حاول أن تتأكد من سلامة نطقه وصيغته وفقاً للقواعد التي درستها، فقد تدلك القواعد مثلاً على الشكل الذي تتخذه نهايات الفعل، لذلك يجب أن تكون القواعد النحوية مصدراً مرجعياً مكماً لتعلم اللغة، حيث يشرح النحو لماذا تستخدم الصيغ والبنى اللغوية على هذا الشكل أو غيره...

وإنه من المستحيل تعلم لغة أجنبية أو فهمها دون تعلم قواعد النحوية لأن القواعد تفيد في التحدث والقراءة والكتابة...

عليك الإصغاء وبدقة وعناية لأصحاب اللغة وهم يتحدثون، وسماع التسجيلات الصوتية والمحاضرات المذاعة، لأن ذلك يكسبك إحساساً باللغة وإيقاعها ونطقها السليم.

حاول التحدث باللغة مع أولئك الذين يجيدونها قدر ما تستطيع... اطرح على نفسك أسئلة وأجب عليها...

خبراء التعليم اللغويون يقولون إن الطالِب الراشد المتوسط بحاجة لتكرار الكلمة الجديدة /٣٥/ مرة حتى يتعلمها بدرجة معقولة من الكفاءة. ومن الأهمية بمكان استخدام الكلمة الجديدة مرتبطة بأفكار مختلفة ليتم تثبيتها...

ز- تعلم القراءة بلغة أجنبية:

يجب أن تشبه القراءة بلغة أجنبية القراءة بلغتك القومية وذلك من عدة وجوه:  
■ من غير الضروري أن تفهم كل كلمة على درجة الدقة فيكفي أن تمسك بالمعنى العام للنص.

■ قراءتك بلغة أجنبية تختلف حسب نوع المادة المقروءة «شعر- قصة- موضوع علمي- خطاب تجاري» وذلك تماماً مثل لغتك القومية.

■ تبقى القراءة هنا كما كانت هنالك وسيلة للحصول على معلومات إضافية، والتعرف على أفكار جديدة... هنالك اختلاف وحيد عن القراءة بلغتك القومية هو أن المعلومات والإطار الكلي لما تحاول أن تتعلمه في اللغة الأجنبية يبقى غريباً عنك. ومما يزيد الأمر صعوبة أن الكلمات غير المعروفة تكون كثيرة جداً في البداية. ملاحظة: القراءة أسهل من الإصغاء، والتحدث أصعب منهما كليهما لأنك عند القراءة تستطيع أن تسرع وتبطئ وتستطيع أن تعيد وترجع، وهذا ما لا يمكن عند الإصغاء والتحدث...

■ أكبر عقبة في قراءة اللغة الأجنبية هي المفردات الجديدة وغير المألوفة، وأهم قاعدة في قراءة اللغة الأجنبية هي عدم الخلط بين القراءة والترجمة...

■ لا تترجم: الهدف من القراءة يجب أن يكون تعلم التفكير باللغة الأجنبية، لذلك عليك أن تفهم ما تقرأ بدون ترجمة، ولتستطيع ذلك عليك أن تعمل بجد في تذكره وحفظ التعبيرات المقننة وأن تتمكن من قواعد النحو وأن توسع حصيلتك من مفرداتها...

■ من غير الضروري أن تستوعب كل شيء مباشرة ومن أول مرة فقد تقرأ الموضوع عدة مرات ومن الأفضل أن تقرأ الموضوع ثلاث قراءات سريعة بدلاً من أن تقرأ واحدة بطيئة...

■ الأسئلة: إذا كانت هنالك أسئلة في نهاية البحث الذي تقرؤه فعليك دراستها قبل القراءة فهذا يساعدك.

■ ينبغي أن تقوم بالقراءة الأولى دون أن تبحث عن معنى أي كلمة، تذكر أنك تريد

أن تحصل على المعنى العام.

■ أهم مهارة عليك اكتسابها هي أن تخمن معنى الكلمة من السياق، عليك ألا تبحث عن معنى الكلمة في المعجم حتى تواجهك ثلاث مرات في النص ولا تستطيع معرفة معناها... عندها يمكن الاستعانة بالمعجم.

■ إن الرجوع للمعجم لترجمة كل كلمة هو أمر خاطئ لسببين:

١- قد لا تحتاج للرجوع للمعجم لو فهمت معنى الكلمة من السياق العام الذي وردت فيه.

٢- قد تجد في المعجم عدة معاني للكلمة الواحدة فأيهما الصحيح والمطلوب هنا...

لذلك الاستمرار في تخمين المعنى العام للكلمات من السياق حتى تصل إلى ضياع كامل للمعنى عندها يمكن الاستعانة بالمعجم.

■ عندما تصل إلى وقت الاستراحة توقف واسترح، ثم عند العودة لا تتابع المسير، بل أعد قراءة النص مرة أخرى وستجد أن المادة مازالت طازجة في العقل، وتجد قراءتك وفهمك أفضل، وتثبت الكلمات التي تعلمتها من السياق العام أو من المعجم بشكل أفضل، وهذه المراجعة المباشرة مفيدة جداً...

بعدها خذ استراحة ثانية ثم تابع بقية أجزاء البحث بنفس الاستراتيجية.  
نقطتان هامتان:

١- تعلم معنى الكلمات من السياق ومع الرجوع إلى المعجم بالحد الأدنى...

٢- مراجعة ما قرأت مباشرة بعد الاستراحة لتثبت المعاني والأفكار بشكل ممتاز.

■ هنالك طريقة ممتازة لتعلم اللغة الأجنبية هي دراسة مادة دراسية معروفة المضمون مسبقاً بالنسبة لك ولكن باللغة الأجنبية مادة علمية- قصة- رواية فهذا يساعدك كثيراً على فهم معاني الكلمات الجديدة ويساعدك على التفكير باللغة الأجنبية.

■ اقرأ باللغة الأجنبية دون أن ترجع بكثرة إلى اللغة العربية، قد نجد صعوبة ولكن هذا مفيد جداً ويساعدك على التفكير باللغة الأجنبية، حين تضطر إلى الترجمة حاول أن تعيد صياغة المادة المترجمة باللغة الأجنبية باستخدام مفرداتك الخاصة ثم حاول الترجمة للغة العربية.

من المهم جداً أن تستخدم اللغة الأجنبية بحس وإيقاع سليم، يجب أن تفكر وتحس وتشعر باللغة الأجنبية التي تدرسها.

■ أكثر من القراءة باللغة الأجنبية صحف - مجلات - كتب - قصص، حاول الحصول

على لب المادة وجوهرها ثم حاول كتابة استجاباتك لما قرأت باللغة الأجنبية، اقرأ قراءة جهرية، أصغ لأصحاب اللغة وهم يقرؤون وأعد قراءة المادة بصوت مرتفع.

خ- تعلم الكتابة بلغة أجنبية:

■ إن الكتابة بأسلوب سليم وبشكل واضح هي أمر صعب المنال في أكثر الأحيان حتى بلغة الإنسان الأم، لذلك وبشكل أولي تكون الكتابة بلغة أجنبية أمر بالغ الصعوبة، وخاصة في المراحل الأولى لتعلم اللغة...

■ إن التعبير عن بعض الأفكار باللغة الأجنبية كتابة، هو جزء هام جداً في مرحلة تعلم اللغة الأجنبية...

■ تعلم الدقة في التعبير اللغوي تحريراً. يجب أن يكون التعبير جزءاً من أي مقرر دراسي للغة أجنبية...

■ تتضمن الكتابة ذاكرة حركية تساعد على ربط جميع جوانب ما تتعلمه في اللغة.

■ ابسط المهارات اللغوية هي أن تقدر على كتابة جمل وتعبيرات قصيرة كتابة صحيحة ويستلزم ذلك إتقان المطابقة بين الأصوات اللغوية ورموزها التحريرية...  
نصائح لتعلم الكتابة:

■ التقليد: عليك أن تلاحظ نماذج كتابة جيدة وتحاول تقليدها... تعلم هجاء الكلمات وتصريف الأفعال، عليك كتابة جمل كنت قد قرأتها وتحدثت بها... لا تحاول التعبير عن أفكار معقدة... عبر عن الأشياء البسيطة على نحو صحيح ثم وبشكل تدريجي وطبيعي تصل إلى الفكر الأكثر عمقاً وتعقيداً...

- عندما تنتقل إلى مرحلة كتابة المواضيع والعبارات الطويلة عليك إتباع مايلي:

١- حدد موضوعك تحديداً دقيقاً.

٢- نظم أفكارك بعناية ودون مذكراتك.

٣- ضع خطة قبل أن تبدأ الكتابة.

٤- خصص وقتاً لتنقيح ومراجعة ما كتبته... وذلك بعد يومين على الأقل من كتابة الموضوع حتى تستطيع أن تنظر للموضوع نظرة جديدة.

عند التنقيح اقرأ الموضوع بتأن وعدة مرات، لتراجع شيئاً في كل مرة... اللغة... الهجاء... علامات الترقيم... سبك الموضوع... جرسه... سلامة التعبير عن الأفكار.

٥- حاول نسخ الموضوع من جديد بعد فترة، وهذا يتيح لك فرصة أخيرة لعمل

بعض التعديلات.

إن الكتابة الجيدة عمل شاق وصعب، ولكن مع الإصرار والمتابعة والتقدم والحذر والصبر وبذل الجهد تتحسن الأمور وتصبح أقل مشقة وأفضل إنتاجاً...

■ اقرأ الكثير من القصص والروايات التي كتبت بلغة جيدة ثم أعد كتابتها بلغتك ومفرداتك الخاصة.

■ اقرأ الخطابات التجارية وأجزاء من الصحف الأجنبية وتعلم منها.

الخلاصة:

■ تعلم لغة جديدة يعني تعلم أربع مهارات إصغاء، تحدث، قراءة، كتابة بينهما جميعاً نواح مشتركة.

■ التقليد مهم جداً وللراشدين مهارات تفيدهم مثل فهم وظائف اللغة وعملها على نحو أفضل وصفات ومهارات تعيقهم مثل صعوبة تبديل العادات والتقاليد...

■ كلما تنوعت الحواس التي تتعلم من خلالها وتنوعت الذواكر المستعملة كان التعلم أفضل وأكثر بقاء ومقاومة للنسيان.

■ القراءة تتضمن وتطلب لغة واحدة لكي تفكر وتفهم بينما الترجمة تتطلب لغتين...

■ حاذر من الترجمة عند تعلم لغة أجنبية.

## دراسة الرياضيات

الرياضيات: علم يعالج الواقع من جوانبه الكمية «العمليات الرقمية والمكانية» وفروعه:

الحساب: وهو يتناول أبسط العلاقات العددية وحل المسائل والاستدلال وهو أكثر مجالات الرياضيات ألفة.

الجبر: وهو امتداد مكثف ومعدل للاستدلال الحسابي.

الهندسة: علم يعالج خصائص المكان والفراغ «Space»

المثلثات: تدرس علاقة وسائل السطوح المستوية للمثلثات والسطوح الكروية...

التفاضل والتكامل: ميل المنحنيات والسرعة والعجلة والقيم الصغرى والعظمى...

التكامل: مبادئ التكامل وتطبيقاتها على المساحات والحجوم ومركز الثقل ومعادلات المنحنيات وحلول المعادلات التفاضلية.

■ الرياضيات علم وهو من المواد الدراسية القليلة التي تنمو وتتعلم على نحو تراكمي خلال سنين الدراسة كلها، بدءاً من المدرسة الابتدائية وحتى الجامعة، وما تتعلمه الآن يعتمد على ما تتعلمه سابقاً، والذي لم تتقنه منذ سنوات مضت يعيق تقدمك الآن...

■ عند تدوين الملاحظات في درس الرياضيات عليك تدوين الأفكار الرئيسية،

والملاحظات التي يشرحها المدرس فقط، حيث عليك التركيز على خطوات التفكير والاستدلال التي يقدمها «تستطيع تدوين الملاحظات على هامش الكتاب المدرسي».

■ حين يظهر ما يغمض عليك يجب أن تركز عليه حتى يصبح واضحاً تماماً بالنسبة لك، ولا تحاول المضي قدماً في القراءة وتجاوز ما لم تفهمه، وعليك حل المسائل المتعلقة به بعد أن تتأكد من فهمك الدقيق والأكيد للإشكال الذي تعرضت له...

■ لا تراكم الدروس فعليك تأدية الواجبات أولاً بأول خلال الفصل الدراسي. وكن مستعداً دوماً للامتحان ومبكراً قدر الإمكان، فهذا يساعدك في علاج أي مسائل أو صعوبات تلاقيها، أثناء المراجعة تستطيع تسجيل المعادلات والأفكار الرئيسية على بطاقات خاصة لتقوم بمراجعتها قبل الامتحان...

■ لحل المسائل نتبع مايلي:

١- قراءة نص المسألة بشكل جيد وتحليلها وغريلة المعطيات، ثم عمل رسم توضيحي وتحديد المطلوب بشكل واضح، كَوْن عادة البحث عن مفتاح المسألة... إيجاد العنصر الحاسم للعمل.

٢- ثم تبدأ مرحلة حساب الجواب، وتحديد الإجابة الخاصة بكل بند من بنود المسألة...

٣- مراجعة الأجوبة للتأكد من صحتها.

■ في المسائل الصعبة عليك القيام بعملية تحليل:

- تحديد المعلومات الأساسية والمعطيات
- رسم بياني يساعد على توضيح العلاقة بين أجزاء المسألة.
- محاولة ربط المسألة بمسألة كنت قد حللتها من قبل... أو بمسألة أبسط منها.
- محاولة إعادة صياغة المسألة قد يساعد كثيراً في حلها.
- محاولة حل المسألة من النهاية إلى البداية قد تكون مفيدة جداً.
- تختلف مذاكرة الرياضيات عن غيرها بأنك هنا يمكنك استخدام الحفظ فقط، لأنه مريح وليس لأنه ضروري وأساسي في المذاكرة، لأنك في حال استخدامه بشكل أساسي في عملك فإنك ستعرض لخلل كبير في حال فقدان أي عنصر مما تحفظ «البصم أو الصم»، وهذا قد يؤدي إلى فقدان كل ما تعرفه في الرياضيات، لذلك من الأفضل أن تؤسس دراستك للرياضيات على أساس الفهم الجيد والتمثيل الدقيق للمفاهيم الأساسية التي تستند إليها المعادلات والعمليات الرياضية. عندها لو حدث نسيان أو صعوبة في تذكر شيء من المفاهيم فإنه لن يكون صعباً التوصل لحل المسائل أو الإجابة عن الأسئلة.
- أهم جزء في دراسة الرياضيات هو الفهم.

### ■ بعض النصائح المفيدة:

- ١- ينبغي أن تحتفظ بكتبك الدراسية القديمة الخاصة بالرياضيات بمتناول يدك وذلك لتراجعها وتتعلم منها دوماً...
- ٢- يمكن تحليل المسائل المعقدة باستخدام أو استبدال بعض عناصرها بأعداد أبسط.
- ٣- الفهم أساس راسخ لذاكرة الرياضيات.
- ٤- مراجعة الرياضيات ينبغي أن تتم بدقة وعناية.
- ٥- أخذ الملاحظات وتدوينها في درس الرياضيات ينبغي ألا يتعارض مع الإصغاء.
- ٦- حل المسألة من آخرها إلى أولها يساعد أحياناً على فهمها وتحليلها وبالتالي حلها وإيجاد الجواب.

## الامتحان

أ- مقدمة.

ب- الاستعداد للامتحان.

ج- بعض الاستراتيجيات للاحتفاظ بأعصابك في الامتحان.

د- الإجابة على أسئلة الامتحان.

أ- مقدمة:

■ إن الهدف الرئيسي من الدراسة والتحصيل العلمي هو الاستفادة من العلم للقيام بالوظيفة الرئيسية التي من أجلها خلق الإنسان، ألا وهي خلافة الله تعالى على هذه الأرض، وإعمارها، وكشف مكنونها ومعرفة أسرارها، وتمكين بني الإنسان من العيش على سطح الأرض بسلام، دون إفراط ولا تفريط.

■ هذا التحصيل العلمي ومنذ وجد الإنسان على ظهر الأرض أخذ عدة طرق ومجالات، وتطور عبر الزمان إلى أن وصل إلى ما نحن عليه، حيث تدرج الإنسان عبر مجموعة من المراحل المتتابعة ينتقل من واحدة إلى التي فوقها بعد أن يخضع لمجموعة من الاختبارات توضع عادة من قبل اختصاصيين، بحيث تقيس هذه الاختبارات درجة استيعاب المعلومات وحفظها في مجال معين، وقد لا تعبر هذه الاختبارات بدقة عن مدى تعلم الطالب فقد يكون الطالب متعلماً أكثر أو أقل من الدرجة التي يحصل عليها في الامتحان، ولكن إذا كان الطالب متعلماً بشكل جيد، ومتفهماً بشكل عميق للمعلومات بحيث يستطيع استرجاعها بدقة عند الحاجة إليها في الامتحان، فإنه عندها سيحقق وفي الغالب نتائج ممتازة...

■ إن انخفاض أداء الطالب في الاختبار كثيراً ما يعزى إلى قلق الاختبار، حيث يقول أغلب الطلاب أنه بمجرد دخولهم قاعة الامتحان واستلامهم ورقة الأسئلة، تتبخر المعلومات من أذهانهم، ولا يستطيعون الإجابة عن الأسئلة، رغم معرفتهم المسبقة لتلك المعلومات، وأنهم كانوا قد درسوها بشكل جيد، ووضعوا إشارات وعلامات وخطوطاً تحت الأفكار الرئيسية فيها...

■ وهناك أمر مهم جداً وهو أن معظم الطلاب يخلطون بين أمرين، هما: التعرف والاسترجاع للمعلومات.

الاسترجاع: هو استعادة المعلومات من الذاكرة دون مساعدة «إشارات- إمارات ...»

التعرف: هو تمييز المعلومة ضمن السياق الذي تعرض فيه وذلك بمساعدة إشارات

وأمارات.

مثال: - إذا سألك أحدهم ما عاصمة إنكلترا؟ فإذا قلت هي لندن فهذا استرجاع،

بينما إذا قال لك ميز عاصمة انكلترا من بين أربع عواصم، مثل: دمشق- لندن-

باريس- مدريد فإذا ميزت لندن عندها نقول هذا تعرف، لأنه تم بعد أن قدم لك السؤال مجموعة من الإشارات.

■ معظم الطلاب يدرسون بطريقة تنقلهم إلى مرحلة التعرف على المعلومات وليس استرجاعها بدقة. وإن تحلى الطالب بوضع نفسي وعصبي مسترخ، وعزيمة وإرادة قوية، كل هذا لن يخلصه من قلق الامتحان وإنما الطريقة الوحيدة للتخلص من القلق الامتحاني هو النجاح في الامتحان، والسبيل إلى ذلك هو طريقة دراسة واستذكار منظم وفعال، يمكن الطالب من استرجاع كل أو معظم المعلومات متى شاء. «حيث تحفظ المعلومات مرتبة ومنظمة في ذاكرة الطالب طويلة الأمد لتبقى بقية حياته...» ومن المفيد للجميع أن يعلموا أنه لا يمكن لأحد مهما كان موهوباً أن يتذكر بدون جهد وتعب وصبر...

#### بعض الإرشادات المفيدة:

١- كلما كانت المادة المحفوظة في الذاكرة منظمة ومرتبطة كان استرجاعها أسهل. حيث يستطيع الطالب تحديد ما هو هام من المادة، وما العلاقات التي تربط بين أجزاء المادة.

٢- استخدم المعلومات والخبرات التي لديك لتساعدك على التفكير في المادة الجديدة وتعلمها إذا كنت تدرس موضوعاً جديداً في البداية...

٣- سمع لنفسك الفصل الذي كنت قرأته بشكل جيد، ووضعت له علامات وإشارات وملخصات. فهذا التسميع يساعدك على إتقان الحفظ.

٤- استخدم الطريقة النشطة في الدراسة:

أ- التحدث إلى زميل الصف حول مادة الدراسة «العمل الجماعي مهم جداً».

ب- التحدث لنصف الوقت والاستماع للزميل نصف الوقت الآخر...

ج- استذكر المادة بصوت مرتفع، فذلك يجعلك أقدر على الاستذكار من الطريقة

الصامتة...؟؟؟

وهذا على الأكثر مفيد في مراحل الدراسة الأولى «ابتدائي- إعدادي» فقط.

د- اكتب أي مادة تحاول تذكرها فكتابة أي مصطلح ثلاث مرات أفضل لحفظه من

قراءته عشر مرات.

#### الاستعداد للامتحان:

بدأ الفصل الدراسي يللم حاجاته ويحزم أمره استعداداً للرحيل، وأصبحت أيامه معدودة، وها قد أزفت ساعة الامتحان، ولم يتبق إلا القليل من الوقت للاستعداد ورأب الصدع إن وجد، وتلافي التقصير وتنظيم وترتيب الأمور كأفضل وأحسن ما يمكن... الاسترخاء والتحلي بالهدوء، والنظر إلى يوم الامتحان بأنه يوم الحصاد... أفضل

بكثير من اعتباره يوم الحساب... يوم المعركة مع المدرسين والأساتذة وعرض العضلات بل هو يوم قياس مدى التعلم والتحصيل ونجاح جهود الأساتذة والطلبة معاً في بناء القاعدة الفكرية العلمية لدى الطالب... إن التوتر والخوف والاضطراب لن يفيد شيئاً سوى مفاقمة المشكلة.

إنه ودوماً وبغض النظر عن بعض الارتياحات البسيطة سلباً أو إيجاباً، لن يحصد الطالب إلا مازرع.

«لأن سنة الله في الكون تحريم الظلم فحاشى أن يضيع تعب طالب، ولن يرسب طالب قد استعد أثناء العام».

وفيما يلي بعض النصائح الذهبية للاستفادة من أيام ما قبل الامتحان، «وخاصة بالمرحلة الثانوية والجامعة».

١- عزيزي الطالب عليك حضور المحاضرة الأخيرة. فكثيراً ما يفضل الطلاب عدم الحضور واستغلال الوقت في المذاكرة، وهذا خطأ لأن هذه المحاضرة عادة ما تكون ساعة ذهبية ينوه فيها الأستاذ للأجزاء المهمة من المادة وطريقة الأسئلة و...و.

٢- إذا كان هناك محاضرات مراجعة للمادة فعليك حضورها، خاصة الرياضيات والعلوم، فغالباً ما تكون إنتاجية الوقت هنا أفضل من استغلاله في المذاكرة.

٣- الاستذكار والدرس الجماعي:

- قد يساعدك الاستذكار مع طلاب الصف الجيدين على التركيز بشكل أكبر.

- الانغماس في مضمونه المقرر بشكل نشط وفعال...

- شرح الفكرة لشخص آخر يجبرك على التفكير فيها ومن ثم حفظها بشكل

أفضل.

- كما يطلعك على تصورات وطرق تفكير الآخرين.

من عيوب الدرس الجماعي:

- إذا لم يكن الجميع جادين فقد تتحول الجلسة إلى جلسة اجتماعية.

- إذا كان زميلك أقل منك اهتماماً وعملاً وتحصيلاً فأنت تضيع وقتك معه.

٤- حدد المادة المطلوب منك دراستها بشكل جيد: ملخصات.. خرائط ذهن.. خطوط

وجداول بيانية.. ملاحظات المحاضرات.. أسئلة دورات سابقة.. ملاحظات المدرس..

وحدد بدقة مدى استعدادك للامتحان وحدد نقاط الضعف والقوة لديك في كل

مادة...

٥- إن طريقة الدراسة بتقسيم عدد الصفحات على عدد الساعات هي طريقة دراسة

منظمة، ولكن الأفضل منها هي طريقة دراسة المواضيع المتكاملة على شكل وحدات،

حيث تربط كل المعلومات المتعلقة بموضوع معين وتجميع كل المعلومات حوله من كافة

المصادر، وتدرس كبنية منظمة موحدة.

وهذه الطريقة أفضل من الدراسة أولاً بأول...

٦- عليك استخدام إستراتيجية فعالة للمراجعة، فالإكتفاء بالقراءة وحدها طريقة سلبية للمراجعة، حيث يجب ان تكون المراجعة سرداً من جديد، واسترجاعاً وتدريباً استعداداً للامتحان، وليس قراءة الملاحظات والملخصات وما تحته خط فقط، وينبغي أن تختبر نفسك بطرح الأسئلة والإجابة عليها، وهناك ثلاثة مستويات للفهم وأنت بحاجة لوضع أسئلة لقياس مستواك في كل منها.

أ- الاسترجاع الحرّي: استرجاع الحقائق والتواريخ والأسماء والتعريفات والنظريات والصيغ والمعادلات... وهذه بحاجة لتذكر حرّي دقيق، وأنواع أسئلة هذا المستوى خمسة هي: متى- ما- من- أين- لماذا؟

ب- التفسير: هذا المستوى يتطلب التفكير والاستدلال وتحديد النقاط الرئيسية والربط بينها وعقد مقارنات والتعرف على الحلول...

ج- التطبيق: هذا المستوى يتطلب استخدام معلومات وتطبيقها... فقد تستخدم في الحياة اليومية. وتعالج المعلومات بسؤالين هما:

١- ما المواقف العملية التي تفيدها هذه المعرفة؟

٢- ما علاقة هذا بما أعرفه مسبقاً عن الموضوع؟

عليك اختبار نفسك بأسئلة تتعلق بالمستويات الثلاثة وذلك عند كل مادة تستعد للامتحان بها.

ملاحظة هامة جداً:

■ إن الطريق لتصبح طالباً متفوقاً هي أن تدرس كل مادة بطريقة مختلفة عن غيرها، وذلك بسبب اختلاف طبيعة المقررات الدراسية وطبيعة الأساتذة... فدراسة الرياضيات مثلاً تعتمد على حل المسائل وفهم الخطوات... حفظ وتذكر المعادلات وحلها. بينما مادة العلوم تقتضي منك الاهتمام بالمبادئ الأساسية للعلوم وحفظها، وتعلم التصنيفات وفهمها.

في المجالات المهنية عليك التركيز على التطبيقات «كيف تستخدم المعلومات؟» وتعلم الإجراءات والعمليات والتجارب...

فعليك أن تكيّف طريقة الدرس والاهتمام والتركيز حسب نوع المادة المدروسة.

ملخص:

١- معظم أسئلة الامتحان تتطلب الاسترجاع...

٢- تنظيم المراجعة والاستذكار أمر أساسي لكي تتعلم على نحو فعال.

٣- الدراسة على أساس الموضوع المتكامل تكفل تحقيق التكامل بين مادة المحاضرات

ومادة الكتاب الدراسي.

٤- الاختبار الذاتي يتطلب ثلاثة مستويات من الأسئلة، حرفية، تفسيرية، تطبيقية...

■ إذا لم تحسن الاستعداد للامتحان، وكان لابد من حشو الذاكرة، فعليك القيام به بطريقة فعالة بقدر الإمكان، وذلك بالتركيز على الأفكار الرئيسية ودراستها بإتقان.

«لكن لا تنزعج إذا جاءت النتائج مخيبة لأن يديك أوكتا وفوك نفع».

بعض الاستراتيجيات للاحتفاظ بأعصابك في الامتحان:

- ١- لا تسهر الليل كله أو تأخذ جرعات كبيرة من القهوة.
- ٢- انتظم في تناول الطعام وخذ قسطاً وافراً من النوم والتمارين الرياضية.
- ٣- تدرب على تكتيك الامتحان «مثل محاولة حل أسئلة دورات سابقة في زمن محدد...».

٤- ركز أفكارك وملاحظاتك... يوم الامتحان: توكل على الله سبحانه وتعالى واطلب التوفيق منه سبحانه.

٥- رتب نفسك مسبقاً: ملابسك وأدواتك ووسيلة انتقالك لمكان الامتحان.

٦- راجع قائمة ملاحظاتك المركزة، ولا تنظر إلى مواد جديدة.

٧- يجب أن تصل إلى مكان امتحانك في الموعد المحدد، وامنح نفسك وقتاً كافياً للاستقرار.

٨- اقرأ التعليمات المكتوبة على الورقة الأولى بدقة.

٩- اقرأ الأسئلة بعناية وخطط لحسن استغلال الوقت..

١٠- كيف معلوماتك مع الأسئلة إن بدت صعبة، وإذا شعرت بالورطة اكتب فقط بعض النقاط التي تعرفها ثم ستجد الذاكرة تؤمن لك كل المعلومات المطلوبة...

١١- لا تحاول أن تكون عبقرياً وتكتب كل ما تعرف بل أجب على السؤال فقط.

## الامتحان

نموذج الأسئلة المتعددة الخيارات:

■ بعد تهدئة الأعصاب ودخول قاعة الامتحان بكل هدوء واسترخاء «يوم حصاد وليس يوم حساب» وهذا مهم جداً وأساسي، استلم ورقة الأسئلة وابدأ بهدوء عمل ما يلي:

١- ترجم السؤال إلى لغتك الخاصة «مفرداتك الخاصة».

٢- اقرأ الخيارات باهتمام وتمعن.

٣- استخدم معلوماتك العامة، أسأل نفسك ماذا أعرف حول...؟

---

■ استبق الجواب واختر الأكثر توقعاً لك، كن مرناً، قد لا تجد نفس الخيار الذي تبحث عنه عندها عليك اختيار الخيار المتوفر الأفضل....

■ استخدم التفكير العلمي الاستنتاجي وعند كل جواب ممكن اسأل نفسك «ماذا سيحدث إذا...؟»

■ استخدم طريقة الإزالة مع الأسئلة متعددة الخيارات عندما يكون أكثر من خيار واحد صحيح

■ اختر الخيارات التي تكون متأكداً من صحتها.

■ اختر الخيارات التي تكون متأكداً من عدم صحتها.

■ استثن كل الأجوبة المحتوية على خيارات خاطئة.

■ انتق الإجابة المتبقية الأفضل.

إذا لم تُفدك كل هذه الاستراتيجيات فعليك بطريقة *test wiseness cues* «مثال الحكمة»، إذا حزرت أو خمنت إجابة ما فافحص ما خمنت مقابل ما تعرف ومقابل ما يقول لك الاستنتاج العلمي... وفقكم الله...

## الجزء الخامس - الكتابة

نعود إلى الشعر العربي القديم والذي يقسم فيه الشاعر عملية التعلم إلى جزئين حيث يقول:

كل سر جازز للثنين شاع وكل علم ليس في القرطاس ضاع  
فعملية التعلم تشمل أيضاً قسماً آخر غير القراءة، وهو مهم جداً، وهو مهارة مكتسبة يمكن أن تتعلم، وهي مهارة الكتاب.

وسنقوم في هذا القسم بالتعرض لمختلف جوانب هذه المهارة.

خطوات كتابة أطروحة « حلقة بحث - وظيفة فصلية... ».

البحث الفصلي أو حلقة البحث هو تسجيل للقراءات العقلانية من مصادر

متعددة في موضوع معين.

ومهمة الكتابة لا تبدو كبيرة، ولكنها مدروسة بشكل جيد ومنتقن، وتتم بعد

تحضير منظم.

■ التحضير للكتابة يتضمن:

- اختيار الموضوع.

- إيجاد مصادر للمواد.

- تجميع ومطابقة الملاحظات.

- المخطط العام للبحث.

- كتابة مسودة أولية.

- تأليف البحث.

ولنبحث في كل واحدة منها:

أ- اختيار الموضوع:

معظم الأبحاث الفصلية الجيدة تبنى حول تساؤلات، وأنت تستطيع إيجاد مواضيع في أي كتاب مدرسي، وببساطة خذ أي جزء من كتاب مدرسي يستهويك وادرسه، وافحص بعناية، واسأل نفسك الأشياء التالية حوله لترى نفسك إن كنت تستطيع تحديد سؤال لتجيبه في بحثك:

- هل يلبي لك ماذا تتمنى أن تتعلم حول هذا الموضوع؟

- هل أنت متأكد من دقته؟

- هل ادعى المؤلف أي فرضية بحاجة للبحث والتمحيص؟

- هل يمكن لإثنين من الأقسام في هذا البحث أن يبديا علاقة متبادلة مفيدة؟

بحثك سيكون محاولة لكتابة جواب منظم بشكل جيد للتساؤل الذي تفكر فيه،

مستخدماً الحقائق بهدف برهنة «أو دعم» جدالك وتساؤلك...

الخطأ الأكثر شيوعاً لدى الطلاب عند اختيار أبحاثهم الفصلية « حلقات البحث » هو اختيار مواضيع عامة جداً.

المواضيع الأكثر تحديداً أفضل وإذا كنت خائفاً من عدم إيجاد معلومات لملء وظائف طويلة، فأنت واهم. فمهما كان الموضوع محدداً فستجد معلومات ومراجع وأفكاراً كافية لملء تلك الوظائف.

ب- إيجاد مصادر للمواد:

١- ما لم تكن حلقة البحث أو الوظيفة تبحث في المخطوطات التاريخية فعليك إيجاد مراجع ومواد عمرها أقل من ٢٠ سنة، والعرف يقترح بأن تكون مصادر موجودة بمكتبة المدرسة أو الجامعة.

٢- ابدأ بوضع قائمة بالعناوين الأساسية لموضوعك واستعمل بطاقة للعناوين.

٣- ابحث في المكتبة حسب بطاقتك لتحديد الكتب- كتابات المؤلف- العناوين- الناشر- تاريخ الطبعة- رقم الهاتف الخاص بالمؤلف...

٤- حاول البحث في فهارس المجلات والدوريات، هذا مفيد لاستخراج المقالات في أي موضوع. حيث تجد عناوين المواضيع والمقالات في قوائم في المكتبات وتستطيع الاستعانة بتلك المواضيع في بحثك.

ج- تجميع الملاحظات، عرض الملاحظات بعضها على بعض:

- تفحص الكتب والمقالات، تصفح مصادرك لتحديد المواد المفيدة، واكتب ملاحظات جيدة عنها «الاقتراسات والمعلومات والحواشي ضمناً» وأنت لست بحاجة للعودة ثانية لهذه المصادر.

- اكتب ملاحظاتك على بطاقات منفصلة لكل مؤلف معرّفاً تلك البطاقات باسم المؤلف...

- كن مهتماً بأخذ الملاحظات وكن دقيقاً وأميناً، وكن متأكداً أنك لم تشوّه أو تحرّف أو تبدل ما يعنيه المؤلف. تذكر أنك لا تريد جمع هذه الأشياء فقط لدعم فرضيتك، متجاهلاً الحقائق والآراء الأخرى، فالقارئ يريد دوماً معرفة الجانب الآخر من السؤال...

- خذ الجانب الصحيح للمادة:

١- خذ الحقائق وليس فقط الآراء، وقارن الحقائق باستنتاج المؤلف.  
٢- في الدراسات البحثية لاحظ الطرق والإجراءات الأخرى، لاحظ تعدد الآراء، لا تكن خائفاً من النقد.

د- المخطط العام للبحث:

١- لا تكن مستعجلاً مسرعاً في الكتابة، فكر ملياً... فكر كثيراً... فكر عميقاً...

هدفك، ما هو موضوعك... نوع المادة التي وجدتها.

٢- راجع الملاحظات لتكتشف الأقسام الأساسية والثانوية لموضوعك، جَمع البطاقات بمجموعات عادية، حاول تسمية هذه المجموعات، استعمل الأسماء للأجزاء الرئيسية بمخططك.

وكمثال إذا كنت تكتب أطروحة عن محطة فضائية مثلاً فيجب أن تكون لديك العناوين التالية:

١- الدعاية والإعلان في ذلك البلد.

٢- الميزانية العامة لتلك المحطة.

٣- نفقات المحطة.

٤- كلفة المحطة موازنة بالمحطات الأخرى المشابهة.

ثم نقوم بتنظيم البطاقات في ستة بنود سهلة للعناوين التالية:

١- التاريخ «بطاقة رقم ١»

٢- الهدف «بطاقة رقم ٥»

٣- التنظيم «بطاقة رقم ٧٦»

٤- التكلفة «بطاقة رقم ٢ و٣ و٤ و٩»

٥- التأثير «الفعالية» «بطاقة رقم ٨»

٦- المستقبل «بطاقة رقم ١٠»

وقد تحصل على عدد أكبر من البطاقات، عندها عليك اختصار العدد بإلغاء مجموعة من البطاقات.

٣- نظم البطاقات مرة أخرى تحت نظام الأقسام الرئيسية، هنا يمكن أن تنظر بترابط أكثر عسى أن تجد البنية المفيدة، وإذا لم تستطع حاول على نموذج آخر للأقسام الرئيسية...

ه- كتابة المسودة المبدئية:

١- اكتب البحث حول المخطط العام حيث يجب عليك أن تشير في القسم الأول إلى ما هو الهدف من البحث متبعاً الطريقة القديمة:

- أخبر القارئ ماذا ستقول «بيان الهدف».

- قل ما لديك «الجسم الرئيسي للبحث».

- أخبر القارئ ماذا قلت «بيان الملخصات والنتائج».

٢- كلمة حول التركيب: «التركيب اللغوية»

■ إن العناوين الرئيسية والثانوية والأسماء عادة لا تكون أفعالاً ولا تعابير.

■ دع الأشياء تخص بعضها البعض... مخططك سوف يساعدك إذا كان جيد

التنظيم.

- تأكد أنك لم تخرج عن الموضوع ولم تغيره في منتصف المقطع وانتبه إلى أن كل شيء تحت العنوان في المخطط حول السياق العام للعنوان نفسه.
- تجنب الجمل القصيرة والصعبة والجمل الطويلة الشاردة «التي تخرج ضالة من الموضوع».

بهذا تكون جاهزاً لإخراج المسودة الأولى.

- حاول قراءتها كما لو أنها غير مألوفاً وغريبة عنك، والأفضل أن يكون ذلك بعد يوم أو يومين من كتابة المسودة الأولى...
- اقرأ البحث جهراً، للتأكد أن لغة السبك مترابطة وتناسب بشكل مناسب وجميل.
- تأكد من العبارات، بناء الجمل، افحص التهجئة والإملاء، تأكد أن الضمائر تعود للأسماء...

■ تأكد من الشكل المناسب للحواشي والاقتراسات، علامات الوقف، الترقيم...

■ تأكد أن الاقتراسات والاستشهادات تخدم واحدة من هذه الأحداث:

١- برهان لما قاله الكاتب.

٢- لا تسيء للعرض عند إعادة السبك.

٣- تجنب الكتابات غير الضرورية إذا كانت الأفكار عرضت بشكل جيد من قبل

الكاتب الأصلي.

٤- افحص الجداول والرسوم البيانية للوصول إلى شكل مناسب وتأكد أن أي

جدول أو رسم بياني يشرح نفسه بنفسه.

و- كتابة البحث «الأطروحة»

■ يعتبر واجب الكتابة شيء مزعج وصعب إتمامه لدى غالبية الطلاب، لذلك

نجدهم يسوفون حتى اللحظة الأخيرة مما يؤدي إلى التأثير بشكل سيء على شكل هذه الكتابات ومضامينها ونتائجها.

■ الكتابة ليست موهبة متوقفة على قلة منتخبين بل هي مهارة ممكن تعلمها،

أساسياتها التخطيط والتنظيم وقاعدة عريضة من المعلومات «ثقافة» ويستطيع الطالب أن يطور قابلية الكتابة لديه وبذل الجهد.

■ إرشادات لتنظيم عملية الكتابة.

١- المدخل: هو عبارة عن فقرة مفتوحة...

■ ابدأ بطرح عام.

■ ضيق الموضوع إلى فكرة محددة مسيطر عليها.

٢- الجسم وهو عبارة عن ٣ فقرات متقدمة متطورة، في كل فقرة استعمل المقاطع

- الانتقالية «ترديد الكلمات والأفكار المفتاحية الأساسية» لربط الفقرات مع بعضها.
- طور الجملة الأساسية وطعمها بالتعريف، المقارنات، رسوم توضيحية، تفاصيل.
- اختتم الفقرة بملخص الفكرة الأساسية.
- ٣- الخاتمة: وهي الفقرة النهائية.
- أعد طرح الفرضية.
- اختتم بتصريح عام يختتم النقاش..
- ملاحظة:

إن من المهم جداً لكل طالب كي يطور مهارات الكتابة لديه أن يزيد ويطور رصيده من مفردات اللغة التي يكتب بها.

■ مفردات اللغة «الحصيلة اللغوية»:

إن زيادة المفردات اللغوية لدى الشخص هي عملية ترقى مستمرة، حيث تزداد الحصيلة اللغوية لدينا يوماً فليوماً فأحدنا يحاول وبشكل مستمر أن يتعلم شيئاً مختلفاً جديداً، وذلك عن طريق التساؤل والاهتمام بكل جديد ليقود نفسه إلى مزيد من التعلم.

تقول إحدى الإحصائيات الأجنبية أنه:

في عمر الرابعة يجب أن يكون لدى أحدنا ٥٦٠٠ كلمة

في عمر السابعة ٢١٢٠٠ كلمة

في عمر التاسعة ٢٩٣٠٠ كلمة

في الجامعة وما بعد ١٢٠٠٠٠ كلمة

وهذه الإحصائيات تدل أنه مع الوقت- يزداد التعلم وذلك بزيادة معرفتك للمفردات اللغوية.

وعلى كل حال لا ينبغي النظر في العمر بل، المهم هو متابعة التعلم.

■ الكلمات هي رموز للأفكار، هذه الأفكار تكون المعلومات التي تترجم على الورقة على شكل كتابات فيما بعد.

■ كيف أبدأ من أجل زيادة مفرداتي اللغوية؟

بعض الاقتراحات التي قد تساعد في تطوير حصيلتك من المفردات اللغوية:

■ اقرأ، كلما قرأت أكثر كنت على اتصال مع كلمات أكثر...

■ استعمل المفردات الجديدة في اتصالاتك كل يوم «الكتابة - الكلام».

■ تألف مع مسرد الألفاظ الخاص بكتبك المدرسية.

■ تألف مع المعجم، تعلم لفظاً وافهم معنى الكلمات المفتاحية «حاول الإحاطة بكل

المترادفات».

- 
- حاول تعلم خمس كلمات كل يوم، واستعملها بعمليات اتصالك لأن عدم الاستخدام سينسيك إياها وبذلك تكون عملية التعلم مضيعة للوقت.
  - اقرأ كتباً في مجالات غير مجال اختصاصك الأساسي.
  - اقرأ الكتب المسلية الممتعة بالنسبة لك وركز بينما أنت تقرأ.

\*\*\*

## مراجع الفصل الرابع

- مهارات طالب الجامعة اعداد الدكتور جابر عبد الحميد جابر  
ناشر: دار النهضة العربية - جامعة قطر ١٩٩٢

### ■ *LATERAL THINKING*

*EDWARD DE BONO 1997*

ترجمة خليل الجيوسي - منشورات المجمع الثقافي - أبو ظبي

- علم نفس النجاح برايان تريسي  
ترجمة: د. عبد اللطيف الخياط ١٩٩٢
- مجلة عالم المعرفة /٣٤٣/ سبتمبر ٢٠٠٧  
العقل: مدخل موجز تأليف: جون ر. سيرل ترجمة أ. د. ميشيل فاميتاس
- تعليم التفكير تأليف: د. فتحي عبد اللطيف جروان  
دار الكتاب الجامعي العين - الامارات العربية للنشر ١٩٩٩
- مبادئ الإبداع د. طارق السويدان - د. عمر أكرم العدلوني
- مناهل الابداع كارل ه. بفرنز - فاليري رشوبيك  
ترجمة حسين بحبوح العبيكات - ٢٠٠٣
- أبعاد التفكير روبرت مارزانو  
ترجمة: د. حسين يعقوب - د. محمد خطاب - دار الفرقان ٢٠٠٤
- الابداع في رحلة الفائدة والامتع مالك حسين دار علاء الدين ٢٠٠٤

### ■ *USE YOUR HEAD /2000/*

### ■ *THE SPEED READING BOOK /2001/*

### ■ *USE YOUR MEMORY /2000/*

by: *TONY BUZZAN*

### ■ *THE TIME TRAP 3/E*

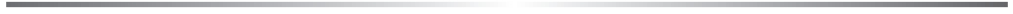
*ALEC MHCKENZIE 1997*

☆☆☆☆☆

# الموكتوبون



# والمبدءون



يقول وليم جيمس «١٩١١»: «للإنسانية لا تفعل شيئاً إلا بمبادرات المخترعين، الكبار أو الصغار، الذي يقلدهم البقية سناً، وإنه العامل للوحيد الفاعل في التقدم للإنساني، فالعباقرة يرلون على الدرب، ويضعون المخططات التي يتبناها عامة الناس، ويقتفون أثرها».

■ لدى دراسة استبيان شمل ٣٠٠ صبياً و٢٥٠ بنتاً من أعمار مدرسية مختلفة في الولايات المتحدة تبين ما يلي:

١- الريبة والاستغراب الذي يبديه الطالب المبدع للمعلمين، حيث نجد أنه تدفعه الروح الناقدة الساخرة إلى معارضة المعلم بشكل شعوري، وذلك عكس الطلاب المتفوقين وذوي حاصل الذكاء المرتفع الذين يبحثون دوماً عن الاقتداء بمعلميهم كثيراً أو قليلاً.

ويقول «جيتزل وجاكسون» يقول الطالب الذكي أعلم بما يقود إلى النجاح وبما يؤثره المعلم، وهذا ما أريد أن أتصف به في حين يقول المبدع، أعلم بما يرغب به المعلم وما يجب أن أتصف به كي أنجح ولكني أؤثر شيئاً آخر...

٢- نجد أن أمهات المبدعين أكثر تسامحاً من الأخريات ويركزن على دراسة أطفالهن بشكل أقل «اهتمام أمهات الأطفال أولي حاصل الذكاء المرتفع اهتمام مستمر ووسواس في بعض الأحيان»

٣- يتمسك الأطفال المبدعون بالعمل منفردين وهي السمة الأكثر أهمية للإبداعية.

٤- بالنسبة للمدرسة لا يوجد دليل سوى:

١- تسهيلات التعبير التي تقدم للطفل.

٢- الجو غير النظامي والتسامح أثناء وجود الطفل في الصف.

وهذان ينميان الإبداعية عند الطفل.

■ غالبية العباقرة لم يكن حاصل ذكائهم مرتفعاً جداً «١٠٠/ - ١٢٠ / Iq» وكانوا بالمقابل مبدعين إلى الحد الأقصى.

كما أن معظمهم كان ناجحاً بشكل مبكر «كان غوته يؤلف المسرحيات ويشرف على تمثيلها وهو في السادسة من عمره».

■ حاصل الذكاء المرتفع لا يضمن النجاح ويبدو أن الوسط الأسري أساسي بالنسبة لإمكانات الطفل ليحقق ذاته تحقيقاً كاملاً.

■ جميع الدراسات حول العبقرية تبين أن الأفراد الموهوبين بصورة خاصة يتحدرون من آباء تقدم بهم العمر «أكثر من ثلاثين سنة عمر الأب عند ولادة الطفل».

■ الغالبية العظمى من العباقرة يبدون جميعاً:

١- هوساً للقراءة

٢- مثابرة بشكل غير معتاد

٣- دأباً وصبراً تجاه المصاعب

٤- درجة عالية من الطموح...

■ لوحظ النضج المبكر لدى الموهوبين:

١- كَوْنُ لِبِنز ثقافته بنفسه، حيث كان يقرأ اللاتينية في الثامنة من عمره ويكتب بها منذ الثانية عشرة، ولم تكن الرياضيات سوى واحدة من المواد التي برز بها بشكل خرافي.

٢- تعلم أمبير الحساب وحده في الرابعة من عمره.

٣- كان غوته يعرف الفرنسية والإيطالية والإنكليزية واليونانية واللاتينية والعبرية في سن السابعة من عمره .

ولاحظ العلماء اللغويون حديثاً أن الطفل يولد وفي دماغه قدرة هائلة على اكتساب اللغات.

١- هذه القدرة تمكن الطفل من كشف القواعد اللغوية كشفاً إبداعياً ذاتياً، وتطبيق هذه القواعد ثم إتقان اللغة.

٢- هذه القدرة تمكن الطفل من إتقان لغتين أو ثلاث في آن واحد...

٣- تبدأ هذه القدرة بالضمور بعد سن السادسة، وتتغير برمجة الدماغ تغيراً بيولوجياً من تعلم اللغات إلى تعلم المعرفة، لذلك فالمفروض أن يتفرغ الطفل لتعلم لغة أو أكثر وإتقانها قبل سن السادسة.

٤- إن تعلم اللغات وإتقانها بعد سن السادسة هو عملية شاقة، وتتطلب جهداً كبيراً، ويصعب معها الوصول إلى مرحلة الإتقان.  
أسباب فشل الموهوبين:

لا بد من التمييز هنا بين مجموعة أمور:

١- قد يكون الإخفاق المدرسي جزئياً أو كلياً، وقد يكون منوطاً بمعلم لا يشعر التلميذ بمحبته أو تعاطفه وتغيير الصف هنا أو المدرسة كضيق بإصلاح الوضع وبسرعة مذهلة.

٢- قد يكون السبب أن اهتمامات الموهوبين تكون في مكان آخر، غير ما يكرهون على تعلمه، حيث يجدونه سخيفاً وعديم الجدوى بصورة جذرية.  
تحليل:

■ لدى دراسة مقارنة لأوضاع الطلاب الحاصلين على علامات مرتفعة ومتوسطة ومتدنية وجد العلماء:

١- لا يوجد فوارق تذكر إلا فيما يتعلق بالوسط الأسري فالطلاب الحاصلين على

- 
- علامات متدنية كان الآباء على الأغلب غائبين عن المنزل لفترات طويلة.
- ٢- الحياة الأسرية منضبطة ومتوازنة على الأغلب عند الطلاب المتفوقين.
- ٣- أسر الطلاب المتفوقين أكثر ثقافة، ومن وسط اجتماعي متوسط أوعال، وعدد أفراده قليل.
- ٤- الطلاب المتفوقون كانوا على الأغلب أبنكاراً ووحيدون.
- طبعاً هذه دراسات إحصائية غربية قابلة لتبدل النتائج ولكن نستخلص في الغالب منها.
- الطالب المبدع والموهوب: هو طالب من منبت أسري مثقف ومتعلم يعيش وأهله حياة كريمة الأب ناضج مثقف وموجود بشكل دائم مع العائلة...  
الأم مثقفة محبة ومتسامحة، تعلم ولدها وتتابعه للعلم فقط وليس بشكل وسواسي وكيدي، وليقول الناس عنه وعنهما... مدرسته بيته الثاني ومعلمه معلم.  
وطبعاً أولاً وأخيراً من هداه الله كان المهتدي  
ولكن علينا كأباء وأبناء ومعلمين تهيئة الأسباب والعمل بها.
- \*\*\*

## مراجع الفصل الخامس

- مناهل الابداع كارل هـ. بفننز - فاليري ر.شوبيك  
ترجمة حسين بحبوح العبيكات - ٢٠٠٣
- الابداع في رحلة الفائزة والامتع مالك حسين دار علاء الدين ٢٠٠٤
- مبادئ الإبداع د. طارق السويدان - د.عمر أكرم العدلونيعلم نفس النجاح
- أبعاد التفكير روبرت مارزانو
- ترجمة: د. حسين يعقوب - د. محمد خطاب - دار الفرقان ٢٠٠٤
- تعليم التفكير تأليف: د. فتحي عبد اللطيف جروان  
دار الكتاب الجامعي العين - الامارات العربية للنشر ١٩٩٩
- مجلة عالم المعرفة /٣٤٣/ سبتمبر ٢٠٠٧  
العقل: مدخل موجز تأليف: جون ر. سيرل ترجمة أ. د. ميشيل فاميتاس
- *LATERAL THINKING*  
*EDWARD DE BONO 1997*  
ترجمة خليل الجيوسي - منشورات المجمع الثقافي - أبو ظبي

☆☆☆☆☆

# الفهرس

المقدمة	/٣/
الفصل الأول: الدماغ والذاكرة	/٥/
أ- الإنسان: وعقله المعجز العجيب	/٧/
ب- الذاكرة البشرية	/٨/
ج- أنماط الذاكرة	/٩/
الفصل الثاني: العمر: «الوقت... تنظيم الوقت..»	/١٩/
الفصل الثالث: الهدف	/٢٧/
الفصل الرابع: الدراسة والتحصيل العلمي	/٣٥/
الجزء الأول: مقدمة حول القراءة	/٣٧/
الجزء الثاني: الدراسة والذاكرة	/٣٩/
الجزء الثالث: مهارات الذاكرة	/٤٢/
- طريقة SQ3R.	
- نظام كورنيل.	
- تصفح ومسح المادة العلمية.	
- قراءة التنقيح.	
- كيف تقرأ كتاباً صعباً.	
- كيف تقرأ مقالة عليك تحليلها.	
- اقتراحات لتحسين سرعة القراءة.	
- بعض العقبات.	
- سرعة القراءة والإنجاز.	
- التركيز.	
- التذكر والحفظ الممتاز.	
- خرائط الذهن.	
الجزء الرابع: أبحاث تخصصية	/٦٤/
- مهارات ضمن الصف.	
- دراسة اللغات الأجنبية.	
- دراسة الرياضيات.	
الجزء الخامس: الكتابة	/٨٢/
الفصل الخامس: الموهوبون والمبدعون	/٨٩/

---

تم بحمد الله تعالى