

مُتَكَلِّمًا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وصلى الله على محمد وآله الطاهرين وسلام على أصحابه البررة  
المنتجبين واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين الى قيام يوم الدين.

أما بعد: لا يخفى أننا لازلنا بحاجة الى تكريس الجهود ومضاعفتها  
نحو نشر المفاهيم الأخلاقية والتربوية وترسيخ المفاهيم الإيمانية التي  
تضمنتها رسالة الإسلام لبناء الفرد بناءً فعلياً حقيقياً ليكون انطلاقة  
سليمة لبناء ذلك الكيان الإنساني الشامخ الذي ماهو إلاّ اللبنة الأولى  
لبناء مجتمع إسلامي راسخ البنيان، عتيد المراسي.

لذا ومساهمة في ذلك جاءت برامج إذاعة الكفيل صوت المرأة  
المسلمة كسبيل للوصول الى ذلك وقد أخذت هذه البرامج طريقها الى  
أسماع الكثيرين عبر أثيرها وعبر شبكة الانترنت العالمية صوتاً ولأجل  
تعميم الفائدة إرتأت الإذاعة إيصال برامجها كتابياً الى أيدي الذين لم  
يسعفهم الوقت لسماعها وذلك بطباعة بعض من برامجها وإصدارها  
ككراس.





الحلقة  
الأولى



## النجاح والتفوق

النجاح والتفوق.. كلمتان ثميتتان جدا يسعى كل إنسان طموح للحصول عليهما.. مع أنه ليس الحصول عليهما أمرا ميسورا دون عناء بل ربما يكلفان المرء ثمنا غاليا قبل أن يحققهما...

ولكن الشخص صاحب الإرادة القوية والثقة التامة بالنفس سيظل يكافح ويبذل جهده وطاقاته الفكرية والجسدية والإقتصادية من أجل أن يفوز بهما.. وهو أثناء ذلك ربما يفشل.. فيجب ألايأس لأنه لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس...

ففي هذا المجال يجب على كل فرد أن يقول في قرارة نفسه:-

-إنني شيء نادر وثمانين.. بفضل الله وتوفيقه.. وإنني متميز تماما في الكون بأسره.. وأن لدي من الطاقات الكامنة والقدرات المخبوءة مالا حصر له.. وأني واثق من قدراتي وإمكاناتي وأهدافي وطموحاتي الى حد كبير.. وأني جدير بهذه الثقة...

أنا اليوم طالب ناجح ومتفوق.. لقد أنتج جسمي البارحة آلاف

## طريقه الى التفوق

الخلايا التي تمنحني.. بفضل الله وتوفيقه كل تميز لازم للحياة.. انني ولدت اليوم.. وأولد مع كل فجر جديد.. بطاقات جديدة.. وقدرات كامنة يجب أن أفجرها وأستفيد منها في حياتي وأشكر الله عليها..

سأبذل اليوم قصارى جهدي لتحقيق أفضل ما أستطيع.. وسأستخدم كافة الإمكانيات والمواهب والقدرات التي حباني الله بها وسأستفيد من قراءة هذه الكتب.. ومن كل علم تعلمته.. وسأبدأ مع كل يوم يمر في حياتي.. وإنني أرجو الله أن يعينني على تحقيق آمالي وطموحتي جميعها فيما يرضيه ويسعدني في الدارين...

إنني أعمل كل ماهو إيجابي ومفيد.. أنا سعيد بهذا تماما كما إنني أقبل الآخرين على ماهم عليه.. وإنني سأسعى للإستفادة من كل ثانية من هذا اليوم.. ومن كل يوم من أيام هذه الحياة...

سأسعى لإنجاز هذا العمل.. أو الواجب بحماس وصدق وإخلاص وسعادة ورضى وقبول وكأنه الواجب الوحيد الذي يجب علي أن أقوم به...

انني متعطش اليوم الى المعرفة أكثر من الأمس وسأكون متعطشا للمعرفة غدا أكثر من تحمسي لها اليوم.. وهذا عهد اقطعه على نفسي...

## الخلقة الأولى

ان أهدافي واضحة في هذه الحياة.. وسأسعى الى تحقيقها سأبتسم  
للعصاب عندما تواجهني.. وأضحك من الإفلاس عندما يمر بي..  
فإني أحد أفضل الطلاب في هذا العصر...

فإذا كانت هذه هي الآمال.. فالطريق الى تحقيقها محفوف بالسهر  
والتعب.. والبذل والتضحية.. والصبر.. ولكنها تتوج بالنصر والسعادة  
والهناء...

## الحماس الذاتي

إن الحماس الذاتي هو نقطة البداية.. فإذا كل مشكلة من مشاكل  
الحياة هي بمثابة (هدية)...

ونحن بحاجة للمشاكل أحيانا.. لأنها هدايا وهبات! لأنها تشحن  
الهمم.. وتزيد الأجر.. وتعلم الصبر...

فغالبا ما يكرر أكثر الطلاب ويردد على ألسنتهم.. أننا نفقد الحماس  
للدراسة.. وغالبا ما يقول قائلهم:- ليس هناك ما يدفعني أو يحمسيني  
أو يشجعني على الدراسة ويكاد يكون هذا هو العذر الوحيد عن كل  
مشكلة تتعلق بالدراسة...

## طريقك الى التفوق

ومن أهم أسباب فقد الحماس الذاتي للدراسة :-

غياب الهدف المحدد من الدراسة والسلوك الفاعل

إسأل نفسك أيها الطالب الأسئلة التالية:-

لمإذا أدرس؟ هل لأصبح طبيبا أو محاميا أو مهندسا؟ أم هل أدرس  
لأوسع مداركي وأزيد معلوماتي عن الأحداث الراهنة؟...

وأيا كان السبب الذي تدرس من أجله.. فلو أن أحدا-مثلا- من  
أصدقائك طلب منك أن تتركب سيارتك.. وتمشي معه.. فأول سؤال  
يقفز الى لسانك: الى أين؟...

وأنه لاعمى من أن تتركب السيارة وتقودها إذا لم تكن لديك جهة  
معينة..أو تذهب الى السوق أو الى المكتبة.. فلا بد من معرفة الوجهة  
قبل ركوب السيارة وتشغيلها...

فالطلاب الذين ليست لديهم أهداف محددة من دراستهم لن يجدوا  
التشجيع الذاتي الكافي ليدفعهم الى النجاح والتميز في دراستهم بل غالبا  
ماينحرف بهم الطريق عن النجاح الحقيقي...

لذا يجب على الفرد الذي يرغب بالنجاح والتفوق ان يبذل الجهد



## الخلقة الأولى

الكبير لتحقيق مستوى النجاح الذي يريده...

### الكسل

وغالبا ما ينشأ الكسل من عدة عوامل أخرى.. بل أن الكسل قد يكون العادة السيئة التي يمكن ان تختصر أفضل مهنة من المهن الناجحة فتجعلها فشلا.. أو فشلا ذريعا.. وغالبا ما ينشأ الكسل عن البيئة أو المحيط السليبي.. فقد يكون الأصدقاء أو الأقرباء النقاد.. أو كثيروا الإنتقاد لأي عمل يقوم به الفرد أو قد يكون السبب عدم تحديد أهداف محددة من الدراسة...

والكسل هو عكس التصميم والعمل..وهو العدو اللدود الذي يجب أن يتغلب ويقضي عليه كل فرد ناجح...

ونحن نرى أن الطلاب الناجحين يستخدمون إمكاناتهم وطاقتهم ليتمكنوا من الوصول الى اتخاذ قرارات محددة وحاسمة في حياتهم...

ونرى ان كثيرا من الطلاب يتخذون قراراتهم فيما يريدون أن يصبحوا في المستقبل..إلا أنهم لا يلتزمون بتلك القرارات...

لا يقل أهمية عن اتخاذها في المقام الأول.. ولا يكفي أن يقول

## طريقك الى التفوق

الشخص في نفسه: يجب ان أحصل على درجة (ممتاز) في هذه المادة..  
وسأحصل عليها بتوفيق الله وعونه...

وإنني على استعداد ان أدرس كل يوم حتى الفجر إذا اقتضى الأمر  
ذلك.. لذلك يجب ان يكون أول قرار هو  
(يجب أن أتغلب على الكسل.. وانتصر عليه).

## العلاقات السيئة

هنا نقول إنته أيها الطالب الى علاقاتك بالأشخاص الذين تحبهم  
وحللها.. وهؤلاء هم أهلك وأصدقاؤك؟.. فهل هم مشجعون لك  
وإيجابيون معك؟.. ومنتجون ومساعدون؟ أم هم سلبيون مشبطون  
وغير منتجين؟...

وإذا كنت تختلف مع أصدقائك في المدرسة وتشاجر معهم على  
كل صغيرة وكبيرة.. فإنك تضيع وقتنا ثميناً من حياتك وتهدر كما كبيراً  
من جهدك سدى...

وكيف هي علاقتك مع أبيك وأمك؟ هل هما يضغطان عليك دون  
ضرورة لتحسين أدائك الدراسي...

## الخلقة الأولى

تعلم كيف تتعايش مع دورهما النبيل كوالدين في هذه الحياة يريدان الخير كل الخير لأولادهم.. وكيف هي علاقتك بأصدقائك؟ هل لهم دور إيجابي في حياتك.. ولا يطلبون اقتطاع جزء كبير من وقتك الشمين؟...

فإذا لم يكونوا كذلك فعليك أن تقوم بإجراء بعض التغيرات في حياتك وعلاقتك معهم...

وتذكر ان العلاقات الإجتماعية السيئة قد تدمر أفضل طالب من الطلاب.. فاحرص أيها الطالب على أن تكون علاقاتك الإجتماعية العامة حسنة أو جيدة أو ممتازة إذا أمكن...





الحلقة  
الثانية



## مهاره إدارة الوقت

مما لا شك فيه ان الفشل في إدارة وتنظيم الوقت.. لدى كل الناس  
الفقير منهم والغني.. الفاشل منهم والمتفوق.. يؤدي الى فقر الإنسان  
ماديا ومعنويا على حد سواء...

فكل الناس على اختلاف أوضاعهم المادية او المعرفية.. واختلاف  
أعمارهم الزمنية.. يمتلكون ١٦٨ ساعة إسبوعية للعمل والنشاط..  
والناس هنا أيضا يختلفون في درجة استثمار هذه الساعات...

لكن المشكلة الجوهرية هنا.. تكمن في أنه نادرا ما نسمع أن أحدا  
ما استطاع ان يستثمر وقته الإستثمار الأمثل...

وبالمقابل فإن طلبتنا في المدارس من أكبر شرائح المجتمع التي تعاني  
من مشكلة هدر الوقت.. وبالأخص في أيامنا المعاصرة التي تعددت  
فيها وسائل الترفيه والترفيه.. بحيث ان الطالب في مدارسنا العربية  
يبدأ عامه الدراسي ولا يشعر إلا وهو على مشارف الإمتحانات.. التي  
حولتها أنظمتنا التربوية الى شبح مخيف.. ولمواجهة هذه المشكلة ظهرت

## طريقه الى التفوق

الحاجة الى ضرورة تعلم الطلاب مهارة إدارة الوقت وتنظيمه.. التي تمكنهم من التسلح بالثقة بالنفس تجاه تحديات حياتهم الدراسية عموما والامتحانات على وجه الخصوص...

وقد دلت الإحصائيات ان أهم العوامل التي أدت الى تفوق بعض الأفراد الذين أجريت عليهم الدراسة.. هي مهارتهم في إدارة وتنظيم وقت المذاكرة منذ بداية العام الدراسي وحتى نهاية الإمتحانات...

ان مهارة وإدارة الوقت - طلبتنا الكرام- هي قدرتكم الذاتية او بمساعدة الآخرين -الأهل والمربين- على رسم مخطط زمني ينتظم فيه أداء الطالب الدراسي ونشاطه الإجتماعي والترفيهي.. سواء كان التخطيط ليوم أو لشهر أو اسبوع أو حتى لعام دراسي كامل...

وحتى تكون إدارة الوقت وتنظيمه فاعلة ومنتجة وتنعكس بشكل إيجابي على مستقبل الطالب.. فيجب ان يكون لهذه الإدارة نقطة تركيز بعيدة المدى تسعى لتحقيقها.. وتمثل نقطة التركيز بعيدة المدى بأساسيات نجاح إدارة الوقت وتنظيمه...



## الحلقة الثانية

وهذه الأساسيات في نجاح إدارة الوقت تتمثل في:

فأساس الأول تحديد الهدف بنجاح:

فغالبا ما تلجأ بعض الأسر الى صياغة هدف لأبنائها.. على الرغم من عدم رغبة الأبناء بهذا الهدف.. لذلك تأتي النتائج المدرسية مخيبة لآمال الأسرة والأبناء على حد سواء.. لذلك لا بد ان يتبلور في ذهن الطالب بشكل ذاتي ومن المراحل الدراسية الأولى هدفه في الحياة ويسأل نفسه الأسئلة التالية:

ماذا أريد ان احقق من خلال دراستي؟..ماذا اريد ان اكون في المستقبل؟..

ما هي الخطوات العملية التي علي ان أقوم بها لتحقيق مستقبلي؟...

مجموعة هذه الأسئلة وأسئلة غيرها.. الى جانب تشجيع ومساعدة الأهل في صياغة الهدف.. شريطة ان تأتي المساعدة على منوال حاجات ورغبات وقدرات وتطلعات الطالب.. من الأمور المهمة لتفعيل وتنمية مهارة إدارة الوقت وتنظيمه.. فالطالب يعرف أنه كلما انتظم لديه الوقت وأنجز واجباته المدرسية على النحو المطلوب كلما اقترب

## طريقه الى التفوق

من تحقيق هدفه الذي يحلم به...

وقد بينت دراسات تربوية حديثة ان الإنسان الذي لديه هدف واضح في حياته فإن إمكانياته المعنوية تزداد بشكل كبير ويستيقظ عقله وتتحرك دافعيته وتتولد لديه الأفكار التي من شأنها ان توصله لتحقيق هدفه...

ولقد أصبح الهدف في حياة الإنسان أساس نجاحه.. فالطالب وطوال مسيرة حياته الدراسية يحتاج الى هدف يعود اليه عندما تتقاذفه مجريات الحياة ومتغيراتها بحيث يمنحه هذا الهدف قوة الدفع الذاتية. وأما الأساس الثاني فهو:

ان تحول كل تحدٍّ في حياتك الى نجاح..

ان الكثير من الطلبة ممن يخفقون في مسيرتهم الدراسية.. إما بالرسوب في إحدى السنوات الدراسية او الإخفاق في تحقيق درجات اجتماعية عالية.. او هناك من يواجه مشكلات مادية أو معنوية في حياته.. وهنا يقع هؤلاء الطلبة فريسة سهلة للوم وتانيب الضمير.. مما ينعكس سلبا على إدارتهم لحياتهم.. مما يجعل سفيتتهم التي يفترض ان

## الحلقة الثانية

تصل الى شطاطيء المستقبل في الوقت والمكان المناسبين.. نجدها تبخر بدون دفعة قيادة.. وهل تصل سفينة لشاطئ الأمان بدون دفعة قيادة؟... فلننظر الى المصباح الكهربائي في الغرفة التي تجلس فيها.. وتصور مخترع هذا المصباح وكم هي عدد المرات التي أخفق فيها في الوصول الى اختراعه.. قدر الآن عدد الأخفاقات؟

نعم..لقد أخفق مخترع المصباح الكهربائي توماس أديسون (١٠٠٠٠) مرة في تجاربه لاختراع المصباح ولم ييأس بل الغريب في الأمر ان الصحف عندها اتهمت أديسون بأنه رجل مجنون.. وأنه يبدد حياته ووقته في حلم لن يتحقق.

وهكذا نجد ان عطاء الإنسانية لم يصلوا الى تفوقهم الا بعد إخفاقات.. لكن إخفاقاتهم لم تمنعهم من السير نحو الأمام فحققوا بذلك مبتغاهم.. ألم يقل علماء النفس من البدايات (إن الأبواب الموصدة تخلق الإنسان غير العادي)...

وفي الحقيقة ان الشخصية الناجحة في الحياة.. هي الشخصية المصقولة بالمعاناة والتجارب المؤلمة.. حيث يقاس نجاح الشخص

## طريقه الى التفوق

بقدرته على خوض التجارب الجديدة مهما كانت صعبة او مؤلمة..

وبالنهاية يمكن القول بأن من يضع لنفسه هدفا منذ بداية دراسته  
وسار نحو الهدف بكل عزيمة ونشاط على الرغم من الظروف التي قد  
يواجهها في حياته.. فإنه حتما سيصل الى مبتغاه في النجاح والتفوق..





الحلقة  
الثالثة



## العلامات التي توصل الفرد إلى النجاح

يشير علماء التربية إلى أن أهم العلامات التي توصل الفرد للنجاح أثناء إدارته لوقته هي:

### ١- سكينة القلب أو هدوء البال:

ومعناه عدم الشعور بالذنب وعدم الشعور بالخوف.. وهذا الأخير من أهم المعوقات لتحقيق النجاح.. فالإقدام نحو إنجاز شيء ما.. يجب ان يكون الشعار الذي يرافقنا طوال حياتنا.. وإلا فان الإخفاقات ستدمر حياتنا.. وعلى مبدأ المثل القائل (خير لك ان تشعل شمعة من أن تمضي جل حياتك تلعن الظلام)...

### ٢- تحقيق مستوى عالٍ من الطاقة:

ففي داخل كل إنسان طاقة هائلة.. لكنها تحتاج الى الشرارة التي تفجرها ونحن في مسيرة حياتنا لن نقوى على الإنجاز بدون هذه الطاقة.. ويقول دانتي (إن الشعلة الهائلة هي نتاج شرارة صغيرة)...

لذا فإن من أهم سمات الطالب المتفوق.. الطاقة المتولدة في ذاته

### طريقه الى التفوق

والتي تدفعه الى الإنجاز وتحدي كل الظروف التي تعترض مسيرة حياته الدراسية.. ويأتي دور الأسرة هنا في تدعيم طاقة الفعل لدى الطالب.. فما يتوقعه الأهل من الإبن له دور كبير في دفعه نحو الإنجاز وتحقيق النجاح والتفوق...

### ٣- تحقيق علاقات طيبة مع الناس:

ان إقامة علاقات طيبة مع الآخرين من أساسيات تحقيق الذاكرة لدى الفرد.. وفي الحقيقة هناك اعتقاد خاطيء لدى بعض الأسر وهو ان العلاقات الإجتماعية للإبن أثناء رحلته الدراسية أمر غير ضروري وهو مضيعة للوقت وتنعكس هذه العلاقات بشكل سلبي على أداء الطالب الدراسي.. وهذا الاعتقاد يظل خاطئا ما دام الطالب في حدود علاقات إجتماعية سليمة وفي حدود الوقت المخصص لهذه العلاقات.. فالذات لدى الطالب لا تتحقق إلا من خلال تفاعله مع الآخرين.. الذين هم أيضا بحاجة لتوكيد ذاتهم وبالتالي فإن تحقيق الذات عند الطالب إحدى درجات سلم التفوق الدراسي...

### ٤- عدم الاحتياج المادي:

ان المسألة المادية تلعب فيها القناعات دورا كبيرا فبعض الناس من



### الحلقة الثالثة

يقنع بدخل بسيط ويعيش على هذا الأساس وينجح في حياته.. وآخرون يشعرون دائما الى حاجتهم المستمرة للمال.. وهؤلاء قد يتعبون اكثر من غيرهم.. وهناك قول للرسول الاكرم صلى الله عليه وآله: ((منهومان لا يشبعان.. طالب العلم وطالب المال))...

ولقناعة الإنسان وجهان.. الإيجابي منها يسعده والسلبى منها يدمره.. ومن أجل ذلك فإن خير قناعة يعيش عليها الطالب وعلى الأسرة ايضا مساعدته.. أنه ليس ابن اسرة غنية أو فقيرة أو أسرة أمية او مثقفة.. بل هو إنسان له استقلالية ويجب ان يعمل من خلال قدراته الذاتية.. ويقول أحد الباحثين.. (علينا أن نحقق أبناءنا بفيروس الثقة بالنفس والإحساس بالمسؤولية والإستقلال الذاتي وهي كفيلة بتحقيق نجاحهم الدراسي)...

ومن الأهمية ان نذكر هنا ان جو العطف والحنان داخل الأسرة هي الزاد الغني والرغيف الساخن الذي يمنح الطالب وكل أفراد الأسرة القوة الذاتية الكفيلة بتحقيق النجاح والتفوق.. وعلى الرغم من كل التحديات المادية التي يمكن ان تعيق طريق الأسرة.. لقد قالها علم النفس:

## طريقه الى التفوق

(ان كسرة خبز يابس في بيت يسوده الونام.. خير من بيت وافر اللحم يسوده الخنصام)...

### ٥- وجود أهداف ذات قيمة في حياة الإنسان :

ان للأهداف أهمية كبيرة في الحياة عموما والطالب بشكل خاص.. بحيث نستطيع القول ان تحديد هدف النجاح من قبل الطالب بحد ذاته نجاح.. ويعزو علماء النفس ذلك.. الى ان الإنسان بشكل عام يحتاج الى النجاح لأنه يمنحه الثقة بالنفس والمطالبة بالقبول الاجتماعي...

والآن أيها الطالب وبعد ان حددنا أمامك هذه العلامات نسألك عن كيفية تنظيمك للوقت.. كيف تنظم وقتك ياترى؟...

فان من الأخطاء الكبيرة التي يقع فيها الطلاب تكمن في عدم انتظام وقتهم فهم يمارسون كل أنشطتهم الدراسية والترفيهية بدون تنظيم واضح لهذه الأنشطة.. أي أنه لا يوجد هناك لأداء أنشطتهم والفعاليات المرافقة لها زمان ومكان معينان..

فيجب على كل طالب ان يضع له جدولا لتنظيم الوقت ويسير على منواله وبما ان هناك العديد من المفاجآت التي تعترض حياة الطالب

### الحلقة الثالثة

خلال اليوم لذلك فكلما كان الجدول مرنا الى حد ما كان تنظيم الوقت ذا فاعلية اكثر.. والمرونة هنا لا تعني التسيب واهمال الواجبات وانما تعني قبول الطاريء والمتغيرات والاخذ بها...

ويفترض جدول تنظيم وقت عطلة نهاية الأسبوع الإستيقاظ عند الساعة السادسة والنصف صباحا وهذا هو الوقت المناسب حتى يعتاد الطالب الإستيقاظ باكرا حتى في أيام العطل.. فلا يوجد هناك اثنان من ساعات الصباح الباكرة لممارسة أي نشاط معرفي أو ترفيهي...

وهناك عدة نصائح مهمة نوردتها الى طلبتنا الكرام لتنظيم الوقت ومنها:

• عدم إهمال الطالب الوقت المخصص لوجبة الإفطار او الوجبات الأخرى.. وبالذات وجبة الإفطار لأنها مهمة وأساسية للطالب وتعطيه الطاقة الكافية ليومه الدراسي.. فالعضلات تحتاج الى طاقة لتعمل بنشاط وكذلك الدماغ ليعمل بالشكل الصحيح...

• وأيضا استغلال فترة الصباح الأولى وفترة المساء للمذاكرة الفاعلة ففيها يكون الذهن في أقصى حالات استيعابه للمعلومات...

### طريقه الى التفوق

• وأخيرا الأخذ بدافع الجدية عند تطبيق الجدول الخاص بتنظيم الوقت وتنظيم محتوياته فالإصرار الذاتي عند الطالب هو الذي يحقق المعجزات الدراسية عند الطالب...



الحلقة  
الرابعة



## إستثمار الوقت وعادة التسوييف في إدارة الوقت

يعتبر الوقت من الموارد المهمة لدى كل إنسان والتي تعتبر أكثر من غيرها من الموارد الأخرى الى استراتيجية تنموية تتجه نحو الإستثمار الأمثل لمورد الوقت لاعتباره من أثنم الموارد في حياتنا المعاصرة...

مثلا لو أخذنا اليابان كنموذج دولة متفوقة علميا وتقنيا قد حققت ثورتها العلمية هذه خلال نصف قرن.. الأمر الذي لم تستطع دول كثيرة بلوغ ذلك خلال نفس الفترة الزمنية.. ونحن هنا نشير الى تجربة اليابان في إدارة الوقت والاستثمار الناجح له.. وربما أن هذا التركيز الأساسي نحو الإستثمار في الوقت يرجع الى أسلوب التربية اليابانية لأبنائها فهم يغرسون في الأبناء مفهوم إدارة الوقت منذ الطفولة المبكرة وذلك من خلال السؤال الاعتيادي الذي تسأله الأم اليابانية لطفلها وهو عائد من الروضة: (ما هو الجديد الذي تعلمته في الروضة اليوم)...

وهنا يبدو لنا أن التعلم الجديد كل يوم ما هو إلا الإستثمار النوعي للوقت.. وتعلم الجديد قد يعني اكتساب سلوك اجتماعي

## طريقك الى التفوق

معين واكتساب جانب معرفي أو مهاري.. فعندما يكبر الطفل ويتقل الى المدرسة.. يبقى السؤال مغروسا في ذاته.. ويتكرر السؤال في بعض الدول المتقدمة والتي تستثمر الوقت استثمارا مفيدا (ما هو الجديد الذي تعلمته اليوم في المدرسة)؟...

وفي المراحل الدراسية العليا يبقى السؤال.. ما هو الجديد الذي تعلمته اليوم في الجامعة؟...

وبذلك يدخل الشاب الى الميدان العملي حاملا معه كل ما هو جديد وبالتالي سينعكس ذلك على ادائه ضمن العمل ومن ثم سيتابع البحث عن الجديد ليطور عمله واداءه لأن الثورة المعرفية المعاصرة تحتاج دائما الى الجديد في العلم وتحتاج ايضا اصحاب المهارات العالية.. لذلك على الفرد أن يسأل نفسه دائما: ما هو الجديد الذي تعلمته اليوم؟...

وعلى حد قول أحد الشعراء العرب:

كل يوم يمر ليس من العمر إذا لم تعشه يوم كفاح



## الحلقة الرابعة

### مسألة (عادة التسوييف في إدارة الوقت)

يقول أحد الفلاسفة: أنه في العادة اما ان تكون أفضل خادم أو تكون أسوأ سيد.. وفي الحقيقة ان عادة التسوييف هي اسوا سيد يتحكم بوقت الطالب بحيث تؤدي به مجريات الأمور الى الفشل والإخفاق على الصعيدين الشخصي والمدرسي...

وعلى الرغم من أن تراثنا الفكري مليء بقواعد التوجيه نحو اغتنام الوقت المناسب وعدم تأجيل أعمالنا.. ومنها القول المأثور (الوقت كالسيف إذا لم تقطعه قطعك) والقول: ( لا تؤجل عمل اليوم الى غد).. إلا أننا نرى معظم الأسر العربية لا تسأل ابنها وهو عائد من المدرسة.. ما هو الجديد الذي تعلمته اليوم؟.. كأسلوب تربوي تقوم فيه الأداء اليومي للطالب هذا من جهة.. وتقضي به على عادة التسوييف من جانب آخر...

إذن لنعرف ما هو التسوييف؟

التسوييف: هو عدم إنجاز النشاط او واجب معين في وقته.. كأن يقوم الطالب بتأجيل إنجاز الواجبات المدرسية أو الشخصية في وقتها الراهن وتأجيلها الى وقت آخر معلوم أو غير معلوم.. وكثيرا ما يقوم

## طريقك الى التفوق

الطالب بالتسويق خلال حياته الدراسية.. كأن يقول الطالب: سوف أنجز واجب الرياضيات في المساء؟ أو سوف أقرأ درس العلوم غدا... وهكذا حتى يصبح التسويق العادة التي تسيطر على إدارة الطالب لوقته.

ياترى ما هي الأساليب المساعدة للتخلص من عادة التسويق؟

أولا :علم نفسك عبارة (هذه اللحظة) لا تؤجل ولا تسوف: فالطالب حين يعتاد على أداء واجباته المدرسية على أسلوب هذه اللحظة.. سيجد نفسه يتسلق سلالم التفوق الدراسي بكل سهولة وذلك لعدة اعتبارات ومنها:

لن يجد الطالب نفسه مثقلا بالمذاكرة عند قدوم الإمتحانات الفصلية أو النهائية...

وان الإنجاز التدريجي للواجب الدراسي يعطي الطالب القوة المعرفية فعالية المناهج الدراسية تبنى على نحو متكامل أي ان كل فصل دراسي يؤسس معرفيا للفصل الذي يليه.. لذا فالطالب الذي أتقن تعلم فصل ما سيسهل عليه تعلم الفصل الذي يليه وينطبق المبدأ على التكامل بين المواد الدراسية...

## الحلقة الرابعة

كذلك فإن أسلوب (هذه اللحظة) يمنح الطالب القدرة  
السيكولوجية على تنظيم وقته...

وان أسلوب (هذه اللحظة) يعطي الطالب الشعور بالرضا عن  
الذات.. مما يدفعه نحو الإنجاز بشكل مستمر...

أما ثانياً: فتخيل المكافأة التي ستحصل عليها في حال الانتهاء من  
مذاكرتك:

تعتبر المكافأة بعد إنجاز اي عمل كان بمثابة التعزيز الإيجابي الذي  
يدعم العمل لدى الطالب بشكل مستمر.. والطالب الذي يتصور أنه  
إذا أنجز واجبه الدراسي هذا اليوم.. سيحصل على امور كثيرة منها على  
سبيل المثال:

رضا الله ورضا الوالدين.

والحصول على درجة تقديرية عالية أمام زملائه في المدرسة.

والحصول على جائزة التفوق الدراسي في نهاية العام الدراسي.

وحين يضع الطالب أمامه هذه التصورات أو ما يشابهها فإنها  
تمنحه القدرة الذاتية على إنجاز واجباته المدرسية في وقتها على المدى  
القريب وتمنحه الثقة بالنفس والتفوق على المدى البعيد وبالخصوص في

## طريقك الى التفوق

أثناء تأدية اختباراتك المدرسية...

-واخيرا للتخلص من عادة التسويف: احتفظ بسجل خاص

تكتب فيه واجباتك المدرسية اليومية:

فمن الأهمية ان يحتفظ الطالب بدفتر صغير في حقيبته يكتب فيه الواجبات المدرسية التي تطلب منه، ومن أهم ميزات هذا السجل: الدقة في تسجيل الواجبات المدرسية وعدم نسيان أي منها، وهذا السجل يعطي الصورة المثالية للطالب أمام أساتذته وأسرته.

ويعتبر هذا السجل قاعدة تنظيمية ينطلق منها الطالب حين يبدأ في إنجاز واجباته اليومية كلما أنجز الطالب أحد الواجبات المفروضة يقوم بشطبها من السجل والانتقال الى الواجب الذي يليه وهكذا حتى تنتهي جميع واجباته...



الحلقة  
الخامسة



## إدارة الوقت بالأرقام

لقد ذكرنا ان الناس على اختلاف ظروفهم.. الإنسان الغني والفقير.. الفاشل والناجح.. الكبير والصغير.. يمتلك كل منهم على ١٦٨ ساعة اسبوعية للعمل والنشاط ويتوقف الفرق بين هؤلاء الناس على استراتيجية كل منهم على إدارته لهذه الساعات...

فهل سأل أحد منا نفسه سيما الطلبة كم هي عدد الساعات التي نهدها بدون فائدة كل أسبوع؟...

فالطالب لديه يوميا ١٦ ساعة للنشاط الفعلي وهنا يتوقف الامر على قدرة كل طالب على إدارته لهذه الساعات.. والتي يلزمها هدف ومخطط حتى تستثمر وإلا فستذهب في مهب الريح وستذهب ساعات أخرى غيرها أيضا في حال عدم الإلتباه الى هدر الوقت من قبل الطالب نفسه او من قبل الأسرة...

فيستطيع الطالب ان يضع لنفسه مخططاً لتنظيم وقته ويخصصها لأداء واجب دراسي أو اجتماعي.. المهم هو أن ينجز الطالب خلال

## طريقه الى التفوق

الساعة المحددة واجبا دراسيا أو عملاً آخراً مهماً وذا منفعة وفائدة له...

وهناك جدول قد يفيد الطالب وهو كالتالي:

يوجد في اليوم ٢٤ ساعة يخصص فيها الطالب ٨ ساعات للنوم

و١٦ ساعة للنشاط ويشمل النشاط الدراسي والفكري وغيرها...

ولقد أثبتت طريقة إدارة الوقت بالأرقام فعاليتها في إيصال كثير

من الطلاب أو الباحثين أو العلماء إلى دفة النجاح والتفوق ومن ثم

الوصول إلى مراتب عالية.. على أن تملأ كل خلايا الوقت بالعمل

والإنتاج...

وفي النهاية يستطيع الطالب أيضاً أن يحدد الفعاليات والأنشطة

التي عليه أن يقوم بها خلال اليوم الواحد وتحديد الزمن المخصص

لكل فعالية من خلال جدول بسيط يمكنه أيضاً من ضبط عدم هدر

الوقت...

## المفكرة الزمنية؟

تعد المفكرة الزمنية طريقة أخرى بالإضافة إلى الطرائق التي مررنا

بها.. والتي تبين نوع الفعالية والنشاط والمدة الزمنية لتحقيق كل منها من

قبل الطالب وذلك على مدار ٢٤ ساعة يومية أو ١٦٨ ساعة اسبوعية...



## الحلقة الخامسة

وعلى الرغم من صعوبة تطبيق المفكرة الزمنية في البداية.. إلا ان التمرس على استخدامها يؤدي الى خلق فاعلية الضبط الذاتي للوقت مع الطالب

وينصح في البداية أن يتم استخدام المفكرة الزمنية بشكل يقوم الطالب بتخصيص ثلاثة أيام اسبوعية واعتبارها أيام نموذجية يستخدم فيها الطالب المفكرة الزمنية.. ومن أهم ميزات هذه الطريقة:

• يستطيع الطالب من خلالها حساب مقدار الوقت المهدور سواء على مدار الوقت أو الأسبوع وتشكل هذه الميزة نقطة مهمة لاعتبارها أساساً للتقويم الذي يقوم به الطالب بشكل دوري لتصحيح خطة استشاره لوقته.

• تدريب الطالب على مسألة التنظيم الذاتي الذي يحتاج اليه في رحلته الدراسية أكثر من أي شخص آخر.

• وكذلك الإعداد الجيد والمدرّوس للواجبات المدرسية وتفترض هذه المفكرة الزمنية أن يستيقظ الطالب عند الساعة السادسة والنصف ويخلد الى النوم عند الساعة العاشرة ليلاً...

## طريقك الى التفوق

### نصائح مهمة لاستثمار الوقت:

• عليك ان تستغل وقت انتظارك لحافلة المدرسة بقراءة كتيب أو قصة قصيرة أو أي شيء تراه مفيدا لك ويمكنك ان تفعل الشيء ذاته عند تواجدك في الحافلة الى حين وصولك الى المدرسة.

• وفي أثناء اجتماع الأصدقاء حاول أن تطرح موضوعا ذا قيمة علمية للمناقشة حيث ان تبادل الآراء والمعلومات في أثناء زيارة الأصدقاء حول موضوع ما هو شكل صحيح لكسب واستثمار الوقت.

• تجنب نهائيا عادة التسويف فهي من أخطر العادات التي يمكن ان تسيطر على الطالب وتؤدي به الى الإتكالية والكسل ومن ثم الإخفاق الدراسي.

• إستشارة الأهل والمربين بكيفية الإستثمار الأمثل للوقت يعد أمرا في غاية الأهمية لأنه وكما يقال (أكبر منك بيوم.. أفهم منك بسنة)...

• إعلم أنك إذا فشلت في يومك.. فإنك أنت بنفسك من خططت الى هذا الفشل.. لأن النجاح والفشل كله في يديك فقط إذا عرفت كيف تخطط وتدير وقتك بنجاح

• إبعد عنك أحلام اليقظة والسرحان خلال وقت المذاكرة فهي

## الخلقة الخامسة

تسرق منك الوقت الذي تكون بأمس الحاجة اليه من حيث لا تدري  
وتؤدي أيضا الى تدني نسبة الفهم والتركيز في المذاكرة...

وبعد هذه النصائح نؤكد على الدور الكبير الذي تلعبه الأسرة  
في حياة الطالب الدراسية.. فمن المعلوم ان المعالم الأساسية لشخصية  
الإنسان ترسمها الأسرة منذ بواكر الطفولة والأسرة تشكل البيئة الأولى  
التي يتفتح من خلالها الطفل على العالم الخارجي ويتشرب منها اللغة  
وطريقة التفكير والقيم والتقاليد.. وما يتعلمه الطفل في الأسرة يشكل  
قاعدة معرفية واجتماعية وانفعالية يكون لها الدور الحاسم في تعلمه في  
المراحل العمرية والتعليمية اللاحقة...

لذلك فكلما أدركت الأسرة الدور المهم الموكل اليها وتوضحت لها  
الكيفية التي تتم فيها تربية الطفل ومن ثم التواصل معه في جميع المراحل  
العمرية سيما عندما يصل الى المرحلة الدراسية والتي تكون البوابة التي  
ستنتفتح على عالم مليء بالتفوق والإبداع في حالة ما إذا ركزت الأسرة  
اهتمامها بإرشاد وتوجيه أبنائها لكي يكونوا أفرادا ناجحين ومتفوقين  
لحياة ملؤها النجاح والإبداع...





الحلقة  
السادسة



## ﴿ السرعة والتركيز عند القراءة ﴾

ان القراءة الجيدة لا تقل أهمية عن المدرسة ذاتها ولا شك في ان كثيرا من الطلاب يمقتون القراءة.. وأما الذين يحبون القراءة فأولئك هم الذين يقرؤون بشكل جيد.. ولا يعانون من مشاكل أثناء القراءة.. ويمكننا ان نستنتج من هذا: ان كل فرد يجب في هذه الحياة ما يستطيع ان يفعله بشكل جيد.. كما قال رسول الله صلى الله عليه وآله (اعملوا فكل ميسر لما خلق له)...

إذا كنت تكره بعض المواد الدراسية فإن القراءة الجيدة والسريعة سوف تقصر عمر كراهيتك لتلك المواد.. فالقراءة أمر أساسي للنجاح الدراسي.

ان غالبية الطلاب الذين تتدنى درجاتهم ونتائجهم الدراسية يحتاجون الى المزيد من المساعدة في القراءة وتحسين مهاراتهم فيها.. ولا عجب أن يكون آخر درس قراءة مارسوها كان في الصفوف الابتدائية العليا.. بل ومن المحتمل جدا ان معظم الأفراد أيضا لم يدرسوا مادة

## طريقك الى التفوق

التركيز والفهم والقراءة الصحيحة في حياتهم على الإطلاق.. وإن مهارات القراءة القوية والعالية والسريعة تجعل الدراسة والمدرسة متعة رائعة.. وتمنح الطالب الكثير من الوقت الذي يمكنه أن يفعل فيه ما يشاء من الأمور المباحة الأخرى.. ولعل أحد أهم أبواب التعلم هو ما يتعلق بمهارات القراءة السريعة...

هل تعتقد أيها الطالب انك سترتاح في الدراسة إذا ضاعفت سرعة قراءتك الحالية؟.. وماذا تقول إذا استطعت ان تزيد سرعة قراءتك بمعدل ٢٠ مرة! نعم ٢٠ مرة؟.. بل ومع هذه الزيادة الملحوظة في السرعة يزداد فهمك وتركيزك على ما تقرأ.. ولا تظن أن هذا ضرباً من المستحيل!.. بل أنه أمر ممكن تماماً بعون من الله وتوفيقه.. وقد سجل التاريخ الكثير من الأشخاص الذين كانوا يحفظون ما يقرؤون من أول نظرة للمادة..

وعلمياً يمكن ان نقول بأن العقل البشري قادر من حيث المبدأ ان يرى ويفهم المادة التي يقرأها بسرعة ماثلة لسرعة تقليب الصفحات في الكتاب.. وهناك من البشر من يستطيع القراءة بتلك السرعة.. وهناك في العصر الحديث اشخاص عرفوا بالسرعة الفطرية على القراءة وهؤلاء عرفوا بالقراء الموهوبين أي الذين يقرؤون بسرعة عالية جداً مع الفهم



## الحلقة السادسة

والتركيز الدقيق والسريع..ويمكن ان نجد القراء المهوبين في أي مجال من مجالات الحياة وفي أي فئة عمرية من البشر...

فالقراءة هي مهارة فردية لا علاقة لها بالسن.. او الوظيفة او الوراثة او الذكاء..ولعل السبب الوحيد في عدم قدرة الفرد على القراءة السريعة هو ان المواهب الطبيعية التي يتحلى بها الطالب قد خنقت في المدرسة...

لا تزال طريقة تعليم القراءة في المدارس كما كانت منذ أكثر من مائة سنة..ومن الطريف ان القاريء المتوسط لا يزال يقرأ اليوم بالمعدل ذاته الذي كان يقرؤه الفرد قبل مئة عام ايضا.. ويقرأ معظم الناس العاديين ما بين ١٠٠-٤٠٠ كلمة/ الدقيقة.. وهذا هو المعدل التقريبي العام...

وقد تكون هناك استثناءات لهذا المعدل تزيد وتنقص.. ويلاحظ ان الأشخاص البطيئي القراءة يعاقبون بشدة اليوم في عصر المدنية والتقنية الحديثة في حياتنا الحالية وذلك ببساطة لأنهم لا يستطيعون الإمام بالحجم الهائل من المواد المكتوبة والمطبوعة والمعرضة على اللوحات الدعائية المرئية على الشوارع والطرق العامة...

## طريقه الى التفوق

ونأمل دائما ان تعلم المدارس طريقة تعليم القراءة بحيث يصبح معظم الطلاب في الأجيال التالية أوفر حظا.. ويتاح لهم إمكانية القراءة السريعة والإستمتاع بنتائجها وفوائدها.. ومن الناحية النظرية فان العامل الوحيد الذي يحدد معدل متوسط القراءة هو خلفية القارئ في الموضوع الذي يقرؤه والهدف من القراءة والقدرة على تقليب الصفحات بسرعة..وقد اجريت اختبارات قراءة لكتب مقررات دراسية صعبة.. وكان هؤلاء القراء قد قرؤا آلافاً من الكلمات/ دقيقة.. وكانت نسبة تركيزهم وفهمهم عالية نسبيا وهذا يعني ان لدى هؤلاء القدرة على قراءة حوالي ١٠-١٢ صفحة/ دقيقة...

وبنتيجة هذا الإختبار لم يتمكن هؤلاء القراء الموهوبون من قراءة اكثر من ٢٠٠ كلمة/ دقيقة.. وبهذا نقول بكل أمانة: ان بإمكان القارئ المتوسط ان يزيد سرعة قراءته بشكل ملحوظ باتباع التقنيات المتاحة اليوم.. وما هو العائق الذي يحد من معدل قراءة الفرد اليوم؟.. ان إحدى عادات القراءة السيئة :

١-القراءة بصوت مسموع.. وإعادة قراءة المواد التي انتهى القارئ من قراءتها.. وعملية التثبيت المطولة: وهي أن يتوقف القارئ

## ال الحلقة السادسة

ويحتمل في الكلمة التي يقرأها ويحاول تهجتها في نفسه قبل قراءتها جهرا.. وحركة العين المحدودة التي تتيح للقارئ الانتقال الى الكلمات المجاورة لقراءتها بعد الفراغ من قراءة الكلمات الأولى من الفقرة التي يقرأها.. وهذا يسبب فقدان موقع القراءة والإضطراب في محاولة للتعرف على المكان الذي انتهت القراءة اليه.. وتتسبب هذه العادات السيئة للقراءة كلا مما يلي:

٢- إجهاد العينين والملل وانخفاض التركيز وفهم ما تتم قراءته ولا يفتقر القارئ الى القدرة على القراءة.. ولكنه يفتقر الى التدريب المناسب...

وبما أننا تعلمنا كيف نقرأ ما بين ١٠٠-٤٠٠ كلمة/ دقيقة.. فاننا أصبحنا أكثر ميلا للإعتقاد بان هذا المستوى هو المستوى العادي.. إلا أن متوسط معدل القراءة العادي يتراوح ما بين ١٠٠-١٠٠٠٠ كلمة/ دقيقة.. وكلا المعدلين صحيح بوجه عام...

ويحتاج تحسين معدل القراءة الى تدريب ووقت مناسب.. ولا يمكن ان يتعلم الفرد من خلال كتاب ويحصل على المساعدة الضرورية ذاتها التي يحصل عليها من مدرسين متخصصين لتحسين سرعة قراءته

## طريقه الى التفوق

بشكل ملحوظ ومن المؤسف ان برامج الكومبيوتر التي تعلم الأفراد كيفية زيادة سرعة القراءة لا تزيل عادات القراءة السيئة التي ألفوها وأصبحت جزءا من حياتهم الثقافية.. بل تصبح هذه البرامج الآلية بمثابة عكاز فقط يتعكز عليه القراء دون ان تعطيهم الكفاءة والتحسين المطلوبين...

ان لأسلوب القراءة الصحيح الدور الفاعل للوصول الى التفوق والقدرة الجيدة على القراءة الصحيحة هي الحل الأمثل الذي يقود الطالب الى المتابعة الدقيقة للمواد...



الحلقة  
السابعة



## معدل سرعة التعلم

لقد علمنا اساتذتنا ومدرسوننا ونحن في المرحلة الإبتدائية ان تتبع القراءة بأصابعنا ونضعها تحت الكلمات التي نقرأها.. إلا ان هذه الطريقة في الواقع تساعد على زيادة سرعة القراءة والفهم.. كما أنها تبني سرعة القراءة تدريجيا.. لأنها تحول دون الرجوع الى الوراء أو القفز عن مكان القراءة...

والقراءة من سطر أعلى أو سطر بعده.. وهذا ما يستغرق إحصائيا سدس وقت القراءة.. كما ان المتابعة باليد أيضا تحول دون التوقف للتثبيت من قراءة الكلمات وتهجئتها وهي عادة القاريء البطيء الذي يخلق في الكلمة وخاصة الكبيرة والصعبة والعبارة الطويلة ويستغرق وقتا أطول لتحليلها وتجزئتها الى أجزاء يمكنه قراءتها بشكل سليم.. مما يؤدي الى المزيد من البطء أثناء القراءة...

كما ان تتبع القراءة بالإصبع أيضا يزيد إمكانية فهم النص المقروء.. فهذه الطريقة توجه بصرك الى موقع محدد على الصفحة بدلا من السماح

## طريقك الى التفوق

لعينيك بالتجول في الصفحة كلها وبالتالي يسرح ذهنك مع عينيك فتفقد جزءا كبيرا من التركيز والفهم لما تقرأ.. ويستحسن بكل بساطة ان تضع إصبعك تحت الكلمة الأولى من الفقرة التي تقرأها ثم حركها حسب سرعة قراءتك وبمعدل مريح لك محاولا تتبع كل كلمة في الفقرة التي تقرأها.. وتأكد من نقل إصبعك الى السطر التالي عند انتهاء السطر الذي تقرأه وقرأ الكلمة التي تقع فوق إصبعك مباشرة.. ولاحظ كيف يرتفع معدل سرعة قراءتك بشكل ملحوظ ...

وتعتبر هذه الطريقة مفيدة لبناء سرعة القراءة لدى القاريء لأنها تحول دون الرجوع الى الوراء او القفز عن مكان القراءة.

## تعلم كيف تعدل معدل السرعة :

حاول ألا تقرأ كل النص بسرعة واحدة فيجب ان تقرأ القصص الخفيفة مثلا بسرعة أكبر.. بينما اقرأ النصوص العلمية والفنية بنصف السرعة التي تقرأ بها القصص والكتب الأدبية عامة.. وعندما تقرأ مادة سهلة حاول ان تسرع في القراءة فإنك ستقرأ كمية أكبر فستستمتع بالقراءة.. ويجب ان تنتبه الى ان هناك سوء فهم يدعي بأن: القراءة السريعة تدمر المتعة بالقراءة.. فهذا أمر غير حقيقي.. فالطالب في الصف الأول



## الخطقة السابعة

في المرحلة الابتدائية مثلاً يقرأ بسرعة قراءة معدلها يتفاوت ما بين ١٠ - ٥٠ كلمة/ دقيقة.. إلا أن طالب المرحلة الثانوية المتقدمة او الجامعية قد يقرأ بمعدل يتفاوت ما بين ١٠٠-٥٠٠ كلمة/ دقيقة.. اي اسرع بعشرة اضعاف ما كان يقرؤه وهو في الصف الأول الابتدائي حين كان يقرأ ببطء.. فحدد الهدف من قراءتك واقراً ما تريد لتحقيق مستوى الفهم والتركيز للمادة التي تقرأها...

فإذا كان الهدف من القراءة هو الإستمتاع والتسلية إقرأ بسرعة أكبر من السرعة العادية.. وأما في حالات القراءة الخاصة أكثر من تدوين ملاحظات عما تقرأه.. وأعد قراءة الفقرات الصعبة مرة وأخرى.. وثالثة إذا احتاج الأمر وحاول التركيز الى أبعد حد ممكن لتفهم كل ما تقرأ.. وليس لحفظه كما هو مكتوب...

### انظر لنفسك على أنك قارئ جيد:

كيف تعتبر نفسك بالنسبة للقراءة؟.. هل أنت قارئ بطيء.. او أنك تعتبر نفسك قارئاً سريعاً؟.. انتبه! ان أعمالك متسقة مع مفهومك عن نفسك وقدراتك.. إجبر نفسك على القراءة والفهم والتركيز الى أكبر قدر ممكن.. واعتقد في نفسك أنك قادر على ان تحصل على ما تريد من قراءتك إذا رغبت ان تفعل هذا.. وان اعتقادك بأنك قادر على القراءة

## طريقك الى التفوق

السريعة هو وحده ينفعلك بتحقيق هذه التوقعات الطيبة...

ان كل فرد يمتلك آلية التحمس للحصول على الهدف المطلوب وهي القدرة التي يجب إطلاقها وتحريرها من مكانها بشكل سليم لتوجه الفرد بشكل آلي لتحقيق الهدف الذي حدده لنفسه..وماذا يعني هذا المبدأ بشكل عملي؟...

أنه يعني ان يصبح الفرد قادرا على برمجة نفسه ليصبح قارئاً أفضل وأسرع وأمهر او أي شيء يريد او يرغب فيه.. وذلك باستخدام آلية النجاح الذاتية التي استودعها الله عز وجل في كل إنسان عاقل.. وان آلية النجاح هذه هي غريزة فطرية يوجهها هدف معين يمكن حثه وتحريضه...

فاحرص ان يكون الهدف الذي تقرأ من أجله مرغوبا بالدرجة الأولى وإلا فلن يتلقى النظام الداخلي الذاتي الإشارة الواضحة التي يحتاجها للإنطلاق والعمل.. وحاول ان تتخيل صورة واضحة لنفسك وقد حققت الدور الذي تطمح اليه.. وأما إذا كنت تريد ان تزيد من معدل القراءة فاجلس بوضعية مريحة وأغمض عينيك وتخيل نفسك جالسا على مكتب مريح وتقرأ الصفحة تلو الصفحة تفهمها جيدا

## الخطقة السابعة

وتتذكر بسرعة كل ما قرأته وتدونه في ملاحظاتك وحاول ان تتدرب على هذا التمرين مرة او مرتين يوميا ولمدة دقيقتين الى خمس دقائق في كل مرة..وسنرى تحسنا ملحوظا على معدل سرعة قراءتك خلال أسابيع قليلة بعون الله وتوفيقه...

### حاول ان ترى كلمات أكثر أثناء القراءة:

لعل أحد أسباب بطء القراءة هو القراءة (بتركيز بصري شديد) على منطقة محدودة وصغيرة من السطر المقروء وان يكون القارئ قد اعتاد النظر الى كلمتين او أكثر قليلا أثناء القراءة..وان هذا الأمر يحد سرعة القراءة بقدر كبير.

ان التركيز البصري على القراءة يختلف عن مجال الرؤية العادية ويمكن شرح هذا الاختلاف بسهولة: ماذا ترى عندما تنظر من النافذة؟.. هل تركز عينك على نقطة صغيرة؟.. والحق انك ترى مجالا كبيرا ومتسعا من عرض النافذة..ويجب ان تنظر الى صفحة الكتاب الذي تقرأه بهذا الشكل أيضا.. ولا بد من التدرب بشكل جيد حتى تستطيع اكتساب المجال البصري العادي للقراءة.. من المهم جدا ان يتعلم القارئ كيف يمكنه ان يقرأ عددا أكبر من الكلمات كلما نظر الى اي صفحة يقرأ منها.. المهم انك ستجيد القراءة بشكل جيد وتدرجي...





الحلقة  
الثامنة



## القراءة للفهم والاستيعاب

ان القراء الذين يمتلكون أفضل قدرة على فهم ما يقرؤون هم عادة سريعو القراءة.. فكلما أبطأت في القراءة زاد احتمال سرحان الذهن لديك وقلت قدرتك على التركيز على ما تقرأ وبالتالي تناقص الفهم لما تقرأ.. وان تنمية فهم ما تقرأ هو عملية يقوم بها الدماغ وعادة يألفها الفرد وليس لغزا من الألغاز المحيرة.. بل ان عملية فهم ما تقرأ تتألف من شقين :

• تصور تلك المعلومات وتنظيمها في المخ.

• وربط تلك المعلومات بما تعرفه أساسا.. وهناك عدة عوامل تقرر درجة الفهم لما يقرؤه القارئ من مواد.. وهذه العوامل هي الخلفية الموجودة لديك عن الموضوع الذي تقرأه ومهارات القراءة التي تتمتع بها وطريقة تنظيم المعلومات التي تقرأها وعرضها وترتيبها.

ولن يكون للقارئ أي مستوى لفهم المادة التي يقرؤها إذا لم يمتلك أصلا المعرفة اللازمة بمصطلحات الفن.. او الموضوع الذي

## طريقك الى التفوق

يقرؤه.. وإذا لم تكن له خلفية عامة عن هذه المادة.. ويعتمد فهم المادة التي تقرؤها الى حد كبير على درجة معرفة القارئ بالمادة او الموضوع الذي يقرؤه.. اذ ان هذه الخلفية تزيد المعرفة بالمصطلحات المستخدمة في هذا الموضوع...

لذا يستحسن الإحاطة الى أكبر درجة ممكنة بالموضوع الذي يقرؤه أو يدرسه الفرد.. وإذا استطعت تأمين هذين العنصرين تصبح عملية الفهم تلقائية تقريبا وتحدث العملية بشكل سريع جدا.. فإذا كان لدى القارئ خلفية واسعة عن الموضوع الذي يقرؤه فهناك احتمال كبير ان تبدأ عملية الفهم من اللاشعور بسبب تلك المعرفة العامة...

وتفسر ظاهرة متوسط قراءة الطالب الجامعي في كليتي القانون والشريعة مثلا بأنها ما بين ٧٠-٢٠٠ كلمة/ دقيقة.. مقارنة بمستوى أعلى من هذا بكثير لدى المحامي.. او العالم المتمرس الممارس لمهنته بسبب عدم معرفتهم بالمادة وعدم وجود خلفية واسعة لديهم عنها.. لذا فيجب ان تكون أول عادة يجب بناؤها لتحسين مستوى فهم ما تقرأ هي الإلمام العام والخلفية الواسعة عن الموضوع الذي تريد ان تقرأه.. ولعل أفضل طريقتين لتحصيل هذه العادة هما:



## الحلقة الثامنة

١- الإستماع الى كثير من المحاضرات عن الموضوع الذي تريد القراءة او التخصص فيه

٢- وقراءة المزيد من الكتب والمقالات في الموضوع ذاته

### اقرأ بتفاعل لزيادة فهم المعاني :

ان عملية القراءة هي عملية تفاعلية وليست من جانب واحد فقط.. فيجب ان تتوقع الحصول على أفكار جديدة مما تقرأ.. كما يجب ان تقرأ ولديك هدف معين في ذهنك.. حاول الإجابة على الأسئلة التي تخطر ببالك أثناء قراءة المادة بالبحث عنها بين ثنايا الموضوع الذي تقرأه.. وحاول ان تضع بعض الأسئلة في ذهنك عن الموضوع الذي تريد القراءة فيه قبل ان تقرأ وليس بعد القراءة...

فإذا بدأت قراءتك لكتاب ما ولديك أسئلة من هذا النوع.. فإنك لن تكمل الكتاب إلا وقد حصلت على الإجابات التي تريدها عن أسئلتك.. فكر ببعض النقاط الهامة عن الموضوع الذي تريد القراءة فيه ثم اقرأ لتفهم هذه النقاط.. كن واثقاً بأنك ستحصل على ما تريد وسوف يعينك الله على تحقيق مرادك.. لا تجادل الكتاب والمؤلف عند القراءة بل احتفظ بالنقد الى النهاية إذ ان المجادلة تسبب لك بطلاً في

## طريقك الى التفوق

القراءة وتفقدك القدرة على التركيز وبالتالي لن تستطيع فهم تسلسل أفكار الكتاب ويستحسن ان تضع بعض علامات الاستفهام او التعجب على هامش الفقرات التي تختلف فيها مع الكاتب..ويمكن ان تعود اليها لاحقاً وتناقشها بتفكير...

### إقرأ لتفهم وليس لتحفظ :-

إذا أردت فهم ما تقرأ بشكل منطقي متسلسل..لا تتوقف عن القراءة لتحفظ ما تقرأ..وانتظر الى وقت آخر للقيام بعملية الحفظ والمذاكرة هذه وقم بها عند مراجعة ملاحظاتك التي تدونها عندما تقرأ.. إقرأ صفحة واحدة فقط من الفصل الذي تقرأه مثلاً ثم لخص المعلومات التي وردت فيها في دفتر ملاحظاتك..ثم تابع القراءة ويجب ان تقرأ دائماً بالسرعة التي تستطيع معها فهم الأفكار التي تقرأها...

### حافظ على رغبتك في الدراسة :-

فيجب ان تكون لديك الرغبة الكافية فيما تقرأ أو تدرس..وان لم توجد لديك هذه الرغبة حاول بناءها وتأسيسها في دماغك.. إستخدم ما يسمى (التعزيز الإيجابي) كان تقول لنفسك مثلاً (إذا أنهيت قراءة هذه المادة سأذهب وأفعل ما أحب إن شاء الله..وتجنب قدر الإمكان ما

## الحلقة الثامنة

يسمى (التعزيز السلبي).. وهو ان تحذر نفسك من مغبة الفشل.. كأن تقول: إذا رسبت في هذه المادة فلن أستطيع الانتقال الى السنة التالية.. فإذا استطعت المحافظة على موقف إيجابي قوي تجاه المادة التي تقرأها.. سيسهل عليك فهم المادة التي تقرأها لأنك في هذه الحالة لا تقاوم ما ترغبه نفسك بل تدعمه وان مقاومة القراءة والدراسة هي أشبه ما يكون بعملية الاضطراب وعدم معرفة ما يجب فعله في حالة السباحة في الغرق في الماء والسر هو ان تطمئن وترتاح لكي تجد الحل الأنسب لنفسك من الخروج من المأزق الذي انت فيه...

### حاول تحسين العادات الجسدية غير السليمة :-

لا شك ان من الصعب ان تفهم ما تقرأ إذا كنت متعبا او نعساناً او محبطاً أو تعاني من ألم وقد يشتكي بعض الطلاب بأنهم لا يفهمون ما يقرؤون بعد الثالثة صباحا -مثلا- وفي ذلك الوقت لا يستطيع الكثيرون فهم ما يقرأونه في الجريدة اليومية.. أو أن تقرأ في كتاب دراسي مقرر...

ومن المهم أن لا تكون يقظا ومنتبها فقط ولكن ان تكون مرتاحا أثناء العمل.. كما ان وضعية الجلوس أيضا تؤثر على فهم المادة التي تقرأها.. حاول الجلوس على مقعد مريح وعلى طاولة إذا أمكن..

### طريقك الى التفوق

فيجب أيها الطالب الكريم ان تجلس بوضعية انتباه واهتمام بالدراسة..  
وتصرف مبديا كل جهد واستعداد وذلك كله لتحقيق الهدف الذي  
تصبو اليه.. والذي هو دائما الطريقة الجيدة في الدراسة للوصول الى  
التفوق.. وأعلى مراتب النجاح...





الحلقة  
التاسعة



## المفردات والإملاء

هل تعتقد ان كثرة المفردات و ثراءها ودقتها وصحة استخدامها تساعدك في الحصول على درجات تامة في الإختبارات؟.. إذا كان جوابك (نعم) فإنك على صواب.. ويكاد الفرد الناجح يمتلك العديد من المفردات والمصطلحات السليمة والمتنوعة في أي حقل من حقول المعرفة.. بل يعتقد كثير من العاملين في مجال التربية.. ان الثروة اللغوية هي جزء مهم جدا من تحصيل درجة عالية في إختبار الذكاء...

فالطلاب الذين يمتلكون ثروة لفظية كبيرة ويستطيعون استخدامها بشكل كفوء وفعال لا ينجحون في الأدب واللغات فقط بل تراهم يبدعون أيضا في المواد العلمية كالرياضيات والفيزياء والعلوم وإدارة الأعمال والسياسة والإجتماع والعلوم الشرعية وغيرها...

ولا يعود سبب امتيازهم لذكائهم فحسب لكن لقدرتهم على التعبير عن أنفسهم وأفكارهم بطريقة مؤثرة ومعبرة تميزهم عن سائر الطلاب.. كما يلاحظ ان سعة الثروة اللفظية والقدرة الكلامية المتميزة

## طريقك الى التفوق

تساهم الى حد ما بتأهيل الفرد للحصول على الوظائف الإدارية العليا في أي مكان او حقل يشتغل فيه.. فكيف يمكننا تحسين ثروتنا اللغوية ومهاراتنا في التعبير الشفوي والكتابي؟...

### اقرأ وطالع كثيرا :

تذكر ان كثيرا من المجلات العامة تكتب للأشخاص الذين يكون مستواهم الثقافي في المرحلة المتوسطة او أعلى بكثير.. فإذا أردت تحسين مستواك اللغوي و ثروتك اللغوية فيجب ان تشترك في مجلات متخصصة وفي الصحف اليومية ذات السمعة الأدبية العالية.. اذ ان قراءة مثل تلك المجلات والصحف يساعدك على تعلم المزيد من المفردات اللغوية الجديدة المفيدة في مختلف مجالات المعرفة...

### طوّر رغبتك بالتعرف على الكلمات الجديدة :

استخدم القاموس للتعرف على معاني الكلمات الغريبة عليك.. وعليك ان تقرأ بشكل متكرر في القواميس المختلفة.. وذلك لتنمية ثروتك اللغوية.. وحاول تعليق بعض المفردات الهامة ومعانيها أمامك على رفة المكتب لتستفيد منها وتذكر استخدامها في مفرداتك اللغوية.. واستخدم هذه المفردات اللغوية الجديدة كلما استطعت وليكن



## الحلقة التاسعة

استخدامك لها سلبيا صحيحا كما وردت في القاموس.. بالغ إذا استطعت في استخدام هذه المفردات لتكون جزءا من مصطلحاتك اليومية العادية المألوفة.. وستلاحظ سرعة نمو ثروتك اللغوية واتساعها.. ويمكن القول بأن استخدام المفردات اللغوية الجديدة بشكل فعال في المحادثة اليومية مع الناس والزملاء يمهد لك ان تصبح هذه المصطلحات جزءا من ثروتك الثقافية العادية...

### حاول التعامل مع الأشخاص جيدي اللغة :

يؤثر الخطباء البلغاء الفصحاء على المستمعين الى حد كبير فيجذبون أنظارهم ويشوقونهم لسماع الخطبة او المحاضرة او الندوة من أولها الى آخرها دون كلل ولا ملل.. كما ان القدرة التي يتمتع بها هؤلاء الخطباء تشجع الناس على اقتفاء آثارهم وخطاهم في استخدام المصطلحات والمفردات القوية والمؤثرة...

وتجدر الإشارة الى ان المستوى اللغوي للمحادثة يختلف باختلاف الأشخاص الذين تخاطبهم.. فيجب على الطالب الجامعي -مثلا- تبسيط لغته الى قدر كبير عندما يخاطب مجموعة من الطلاب او أخاه في الصف الثاني الابتدائي -مثلا- إلا أن الطالب ذاته يتخير الألفاظ

## طريقك الى التفوق

المعبرة القوية عندما يخاطب أستاذه الجامعي.. او يقدم محاضرة لزملائه في الصف الدراسي او يقرأ عليهم موضوعا من كتابته.. وان التعامل مع أشخاص يتمتعون بثروة لغوية جيدة ومميزة يساعدك على تحسين ثروتك اللغوية وتحسين مهارات التخاطب لديك...

### أدرس اللغة والأدب العربي المقارن؛

إن لغتنا العربية الجميلة ثرية وغنية وممتعة ويكفيها فخرا أن الله سبحانه وتعالى قد اختارها للتعبير عن كلامه وأسرار البلاغة التي فيه.. وان الأسلوب القرآني المتفرد وحديث رسول الله صلى الله عليه وآله هما الغاية في الأدب والكمال والرفعة والبلاغة وكذلك الشعر العربي الجاهلي والإسلامي والنثر والأدب القديم والمعاصر الجيد..تساعد قراءتها على تحسين الثروة اللغوية للقارئ وتثريها وترفدها بالجديد المفيد...

وكذلك ايضا في الأدب المقارن يساعد على اقتناص بعض الأفكار والمصطلحات العلمية واللغوية غير المستخدمة في لغتنا العربية..لذا أكثر من المطالعة في القرآن الكريم وكتب الحديث ودواوين الشعر العربي قديمه وحديثه والكتب العلمية التي أعدت بلغة عربية سليمة وعبارات مشرفة...

## الحلقة التاسعة

أكثر من استخدام المعاجم وكتب اللغة كلما وجدت وقت فراغ لديك استخدمه بل أحياه بقراءة مادة من مواد القاموس او إحدى الموسوعات المتوفرة لك.. وكلما مررت بكلمة غريبة او جديدة عليك راجع معناها واستخداماتها وتاريخها في القاموس وتعرف على كيفية استخدامها بشكل صحيح...

كما ان الشخص المتمكن من القراءة والإملاء واللغة والأدب هو الذي يستخدم القاموس ويرجع اليه مرارا وليس الضعيف حاول ان تجعل هذه العادة إحدى العادات الحسنة التي تتحلى بها.. راجع القاموس والمعاجم اللغوية الموسوعية الكبيرة وقرأ فيها كل يوم إذا أمكنك ذلك.. وذلك قبل ان تشغلك أمور العمل والوظيفة والمناصب الكبيرة.. ولا تتوقف عند التعرف على معنى الكلمة وتضع القاموس جانبا بل حاول التعرف على كافة معانيها واستخداماتها وتطورها اللغوي وابدأ باستخدامها في أحاديثك وكتاباتك المتنوعة.. كما ان المكانز اللغوية وهي كتب لغوية للمترادفات والأضداد هي الأخرى تثري اللغة وتطور الملكة اللغوية للقارئ والمستخدم المستفيد منها...

## طريقه الى التفوق

### ورکز على الإملاء الجيد:

حاول الإنتباه الى الإملاء جيدا أثناء الكتابة استخدم الكمبيوتر وبرامج تصحيح الأخطاء الإملائية.. لاحظ ان برنامج المصحح يضع خطاً أحمرأ متعرجاً تحت الخطأ كما يضع خطاً أخضرأ متعرجاً تحت الخطأ النحوي.. راجع ما تكتب واجعل هذه ايضا من العادات الحسنة التي تتحلّى بها صحح أخطاءك الإملائية وراجع النحوية فما عرفته منها خطأً فصححه وما لم تعرفه فسأل عنه كما يستحسن ان تبحث عن شخص آخر يراجع لك العمل قبل ان تقدمه اذ ان العين تصيح عاجزة أحيانا عن اكتشاف أخطاء الكاتب نفسه.. إلاّ اللهم إذا بذل جهداً مضاعفاً في ذلك...

ولعل من أفضل الطرق التي تساعدك في تحسين مستوى الإملاء والنحو: وهي تعلم علم الصرف وأصول الكلمات ويمكن ان تتحسن الملكة الصرفية والإملائية بالممارسة والمتابعة والإنتباه للتصحیحات والإرشادات التي يقدمها المختصون من حولك...



الحلقة  
العاشرة



## عملية التعلم التطبيقي؟

علمي معي حيثما قد كنت ينفعني  
قلبي وعاء له لا بطن صندوق  
ان كنت في البيت كان العلم فيه معي  
او كنت في السوق كان العلم في السوق

هناك نقاط مختصرة لما تضمنته تلك الطريقة المفيدة للدراسة :-

- ١- حَضْر المادة التي تريد دراستها.. واطلع عليها اطلاقا عاجلا قبل دراستها ولاحظ ما كتب بالحروف الغامضة من عناوين ولاحظ الملخصات والعناوين الفرعية او الجانبية ولاحظ الرسوم التوضيحية والوسائل البصرية التوضيحية الأخرى في الفصل المدروس.. ولاحظ ايضا الجمل الرئيسة التي ابتداء بها الكاتب او المؤلف في كل فقرة من فقراته.. اكتب على دفتر الملاحظات واربطها مع الأفكار الرئيسة في المادة المدروسة.. وتصفح تلك المادة لتتعرف على تراكيبها اللغوية وسهولة مادتها او صعوبتها وعلى طريقة تنظيمها وتربيتها كما وردت...  
٢- سجل بعض الأسئلة عن المادة المدروسة بعد التصفح الأول.. حدد الهدف من دراستك لهذه المادة وحدد مستوى التركيز الذي تتطلبه

## طريقك الى التفوق

منك هذه القراءة.. تذكر موعد الإمتحان وأبقه في ذهنك اثناء الدراسة  
وحدد هدفا واقعيا حقيقيا للدراسة التي تقوم بها...

٣- اجمع الإجابات على الأسئلة التي وضعتها.. اقرأ المادة المطلوبة  
فصلا في كل مرة او في كل جلسة دراسية وتحرك خلال الفصل بسرعة  
تتناسب مع سرعة فهمك للأفكار التي تقرؤها.. توقف بعد قراءة كل  
صفحة وأضف مزيدا من الملاحظات في دفتر الملاحظات الذي كتبته في  
ملاحظاتك وحاول ان تدعم الأفكار الأساسية التي وضعتها سابقا..

٤- قيم نفسك ذاتيا..راجع الملاحظات التي كتبتها واملا  
الفجوات التي تركتها بين الأسطر في دفتر الملاحظات وراجع المحتوى  
الإجمالي العام للملاحظات التي دونتها والشكل العام لترتيبها..حاول  
ان تستحضر كل ما قرأت وفكر به وتذكر المعلومات التي قرأتها...

-حضر..-أسأل الأسئلة المناسبة..-إجمع المعلومات المفيدة..-

قيم نفسك



## الحلقة العاشرة

### نظم ورتب ما تقرأ :-

يحتاج الدماغ تنظيم المعلومات وترتيبها بشكل منطقي منظم كي يتمكن من حفظها وإبقائها لاستدعائها عند الحاجة.. أعط الدماغ فرصة كي يرتب هذه المعلومات بتجميعها ضمن مجموعات يستطيع ان يتعرف عليها تلقائيا.. حاول إعادة هيكلة هذه المعلومات على شكل أفكار يسهل تصورها او تخيلها وحاول استخدام اي نوع من أنواع تجسيد الأفكار وتمثيلها يمكنك استخدامه.. وبعد ان تتصور في ذهنك وحدة المادة الموضوعية وهيكلها العام تستطيع فهم معانيها بسرعة أكبر.. إبدل كل جهد ممكن لتفهم الهيكل العام للمادة التي تقرأها وكذلك لتفاصيلها...

### اكتب اثناء القراءة :

تعود ان تكتب كل ما تذكره عن المادة التي تقرأها على دفتر امامك اذ ان هذه الطريقة ستساعدك على فهم النقاط التي تقرأها بشكل أفضل.. ثم تكون النقطة التي تليها أكثر وضوحا في كل مرة.. وان فهم المادة التي تقرأها يعتمد كليا على فهم الفكرة التي سبقتها وكلما تحسن فهمك وتذكرك للفكرة الأولى سيتحسن فهمك للفكرة التي تليها دون شك.. حاول ان تلتزم بكل جزء من عملية الدراسة

## طريقه الى التفوق

المطروحة لك وسترى ان فهم المادة التي تقرأها سيصبح عادة مكتسبة وبالتالي ستبدأ خطوات عن طريق النجاح الدراسي والحياتي معا...  
الآن راجع النقاط التالية: -

### القراءة لتحسين السرعة

- ١- يمكنك القراءة أسرع بكثير مما تتصور.
- ٢- اقرأ وتتبع بأصبعك.
- ٣- تعلم كيف تعدل معدل السرعة حسب المادة التي تقرأها والهدف من القراءة.
- ٤- اعتبر نفسك من القراء الجيدين.
- ٥- حاول ان ترى المزيد من الكلمات عند النظر في الكتاب.

### القراءة لتحسين الفهم:

- ١- اقرأ بسرعة لتحسين قوة التركيز.
- ٢- اقرأ بتفاعل لزيادة فهم المعاني.
- ٣- اقرأ لتفهم وليس لتحفظ .

## الحلقة العاشرة

- ٤- حافظ على رغبتك في الدراسة وموقفك منها.
- ٥- حاول تحسين العادات الجسمية غير السليمة.
- ٦- استخدم عملية التعلم الطبقي: الذي يشمل
  - ١- التحضير ٢- وسؤال الأسئلة المناسبة ٣- وجمع المعلومات المفيدة. ٤- تقييم النفس.
  - ٧- نظم ورتب ما تقرأ.
  - ٨- اكتب أثناء القراءة.

### استخدام الصور الذهنية :

ان مهارات التذكر لديك ستتحسن إذا بدأت استخدام الصور الذهنية لما تريد دراسته وتذكره وكلما كانت الصورة التي تنشئها في ذاكرتك او ذهنك عن هذه المادة غريبة او غير عادية سيزداد احتمال تذكرها وتذكر الكلمات المرتبطة بها أكثر وأكثر.

تأكد من مراجعة المادة التي درستها وتعلمتها أثناء الإستجمام وفترات الراحة او إذا كنت تمشي للرياضة بمفردك أو مع اصدقائك وبذلك ستتحسن ذاكرتك ولن تنسى بسهولة...

### طريقك الى التفوق

لماذا تنسى ولديك هذه النقاط:-

- اقرأ وطالع كثيرا.
- طور رغبتك بالتعرف على الكلمات الجديدة.
- حاول التعامل مع الأشخاص جيّدي اللغة.
- ادرس اللغة والأدب العربي والمقارن.
- أكثر من استخدام المعاجم وكتب اللغة.
- ركز على الإملاء الجيد.



الحلقة

الحادية عشرة



## استعداد الطالب للإمتحان

ان أول وأوضح استعداد يقوم به الطالب للإمتحان هو التحضير والدراسة قبل تقديم الإمتحان..إلا ان إجراء الدراسة الفعال او الأسلوب المتبع للدراسة والذي يساعد على ضمان النجاح بعون الله هو ان تبدأ بالتخطيط منذ بداية الفصل الدراسي وتبدأ بالتنفيذ الفعلي لهذا الإجراء خطوة بخطوة خلال الفصل الدراسي بأكمله...

ومن أفضل الإجراءات الدراسية التي تؤدي بعون الله الى النجاح المضمون وبدرجات عالية:

### ١- الأسابيع الأولى من الدراسة :

إذا أردت ان تحصل على علامات تامة بعون الله في جميع مقرراتك واختباراتك..اذن:

ابدأ حضورك ودراستك مع اليوم الأول والحصة الأولى من بداية المقرر الدراسي.. حاول أن تعرف أكبر قدر ممكن من المعلومات عن مدرسك..حاول أن تتعرف على موضوعه المفضل وكتابه المفضل..

## طريقه الى التفوق

حاول أن تتعرف على طريقة تقديم الواجبات وما هي الواجبات التي يتوقع من الطلاب تقديمها في هذا المقرر.. حاول أن تعرف ماذا يريد من الواجبات التي يعطيها للطلاب وكيف يتوقع منهم أن يحلوها؟.. حاول ان تسبق في قراءتك وتحضيرك لمواد المقرر ما يقرره المدرس في الفصل حتى لو لم تفهمه كله ولو لم تحفظه كله اطلع عليه وكفى.. واكتب بعض الملاحظات عما تقرأ قبل الذهاب الى الفصل إذ أن هذا سيوفر عليك الكثير من الوقت وسيزيد استعدادك لفهم المادة وهضم محتواها...

وحاول أن تستخرج بعض الأسئلة أثناء القراءة وخاصة عن الأمور التي لا تفهمها تماما فإذا شرحها المدرس في الفصل كان بها.. وإلا فبادر بسؤاله عنها واستفد من خبرته وتعليماته وتوجيهاته فإنها هو لذلك ومثل هذه الأمور ثم أضف الملاحظات التي تدونها في الفصل بجانب التي تكتبها قبل المجيء الى الفصل جنباً الى جنب ليكمل بعضها بعضاً...

## ٢- في منتصف الفصل الدراسي:

حاول أن تدرس كل يوم ولو لفترات قصيرة فإن الدراسة لفترات قصيرة هي أكثر فاعلية وقل جهداً على الدارس والطالب من أن تتراكم



## الحلقة الحادية عشرة

الدراسة عليه ويعاني من الجهد أثناء الدراسة الطويلة..حاول ان تسأل نفسك إذا لم تفهم مادة المقرر الدراسي ولا ترجيء الاسئلة الى وقت لاحق والا فستنسى الأسئلة وتنسى المقرر وتنسى الموضوع تماما.. إستخدم الدفاتر الصغيرة لتكتب عليها ما يخطر ببالك من اسئلة توجهها الى المدرس في الفصل او تجري مزيدا من البحث في محاولة للحصول على الإجابات الصحيحة عنها..حاول ان تطلب من مدرسك المزيد من العون والمساعدة فيما لا تفهم وثق تماما ان المدرس المخلص الكفوء سيسر بأسئلتك وسيجيبك عنها...

حاول ان تسأل كافة الأسئلة التي لم تجد جوابا لها في الكتاب ولا في المحاضرات قبل موعد الإختبارات إذ أن ذلك سيفيدك في فهم المادة ويساعدك على الحصول على درجات تامة بعون الله وتوفيقه.. كما أن اهتمامك بالسؤال يبين للمدرس أنك حقا مهتم بالتعلم ومهتم بالمادة ومهتم به ومقدر لجهوده وكفاءته..ولعل أهم شيء في الموضوع هو ان تعرف المدرس بنفسك كي يتذكرك لاحقا وخاصة في المرحلة الجامعية عندما يكون هناك المئات من الطلاب في مقرر واحد...

وحاول أن تعطي المدرس فكرة جيدة وانطباعا حسنا عنك كطالب ملتزم مواظب ومجد..وحاول أن تطلب من المدرس ايضا ان

## طريقك الى التفوق

يقترح عليك بعض المواد الإضافية التي يمكن الإطلاع عليها عن المادة المقررة خارج نطاق الكتاب الدراسي المقرر.. فأشعر المدرس بأنك مهتم بالمادة والمقرر حتى ولو لم تقرأ كل ما يعطيك من مواد اضافية للقراءة عن الموضوع..والسر هناك هو ان تكون لديك الرغبة الصادقة الأكيدة بالمادة التي تدرسها والمدرس الذي يدرسها..اذ ان كل شخص على الإطلاق مهما كان شأنه يجب أن يقدر الآخرون جهده.. وتذكر من لم يشكر الناس لم يشكر الله...

حاول ان تقرأ أكبر قدر ممكن من المواد الإضافية المتعلقة بالموضوع لا تكتف بالكتاب المقرر وحاول أن تنمي ثقافتك عن الموضوع إذ أنك كلما ازددت فهما عن الموضوع ازددت حبا للمادة..وبالتالي ازددت نجاحا وتقدما فيها.. وهذا سر مجرب كما ان سعة الإطلاع في الموضوع سيمكنك من الكتابة فيه أثناء الإمتحان أحسن بكثير ممن لم يطلع سوى على الكتاب المقرر وسمع محاضرات المدرس فتلويين المادة وسعة الإطلاع عاملان هاما جدا في إضفاء مسحة علمية متميزة على ابحاث الطلاب والدارسين..فبينما يتذكر الطالب ما قرأه في الكتاب المقرر وما سمعه في المحاضرات من المدرس..يكون لديك انت المزيد بسبب اطلعك الواسع في المصادر الخارجية الأخر..وفي هذا خير

## الحلقة الحادية عشرة

كثير لك ولمجتمعك.. كما يجب عليك مراجعة الملاحظات التي دونتها عن الموضوع بين فترة وأخرى وستلاحظ الفارق الكبير بين مستواك العلمي ومستوى زملائك العاديين التقليديين...

### آخر أسبوع قبل الامتحان:

حاول أن تسأل المدرس عن طريقة الإمتحان وبالتالي إذا عرفتھا فادرس بناء على تلك الطريقة ومتطلباتها فإذا كان الاختيار موضوعيا فيجب ان تستخدم أساليب التذكر والطرق السليمة العملية لاستخدام الذاكرة وحاول التركيز على تفاصيل المادة والموضوع الذي تدرسه.. وأما إذا كان الإختبار عاما ويقدم الجواب فيه على شكل مقالة فأفضل طريقة لاجتياز هذا الإمتحان والحصول على درجات عالية فيه أن تؤسس نفسك.. ويكون لديك معلومات واسعة عن الموضوع بشكل عام.. وركز على الأفكار المؤثرة والتعبير الجزلة المتينة السليمة بدلا من التركيز على التفاصيل...

حاول أن يكون لديك فكرة شاملة عن الموضوع الكامل وحاول أن تعيد صياغة ملاحظاتك لتكتب منها موضوعا متكاملًا يؤثر على القارئ ويتفاعل مع أفكاره ويدرك منه أنك قد فتحت الموضوع تماما..

### طريقك الى التفوق

ولا تنسَ ان جلسات المراجعة مهمة جدا وحاول ان تجتمع مع اثنين أو ثلاثة من الزملاء في الفصل وتراجعوا المادة المقررة مراجعة جماعية لكي تترسخ المعلومات في أذهانكم جميعا...



الحلقة

الثانية عشرة



## آخر عدة أيام قبل الإمتحان

عندما تصل الى آخر الأيام قبل الإمتحان حاول عند هذا الحد التعرف على المادة التي لم تفهمها ولم تهمها إذ أن كثيرا من الطلاب يراجعون الموضوعات التي يعرفونها من المادة المقررة وليس العكس وبذلك تصبح عملية دراستهم غير فعالة ولا مجدية.. لا تحاول أن تربت على كتفك مشجعا نفسك لأنك تعرف المواد التي تعرفها.. بل حاول التعرف على المواد التي لا تعرفها.. وحاول ان تتذكر أحد الأسرار الأساسية والجوهرية للنجاح في الأختبارات.. وهو :

راجع جدول محتويات الكتاب المقرر وقرأ بنوده واسأل نفسك هل تعرف هذا البحث أم لا؟.. وتابع المراجعة الى أن تصل الى نهاية القرار المقرر.. وكلما عثرت على موضوع لا تعرفه او لا تعرف كثير عنه.. حاول دراسته والتعرف عليه جيدا دون ملاحظاتك عن كل موضوع لا تعرفه وحاول مراجعة هذه الملاحظات وتنسيقها والإستفادة منها ومراجعتها هي الأخرى لتتأكد من فهم المادة وهضم محتوياتها تماما.. فإذا كان الإختبار محصورا بفصل واحد او فصلين من الكتاب المقرر -

### طريقه الى التفوق

مثلا- راجع جدول المحتويات والتعرف على كل بند من بنود موضوع الفصلين المحددين.. وادرسه جيدا.. فإذا كان الفصلان بين صفحتي ٨٥-١٢٥.. فتصفح المحتويات من جديد وقرأ كل كلمة فيها عن هذين الفصلين واكتب ملاحظتك عن الأمور التي لا تعرفها او الموضوعات التي تريد المزيد من المعلومات عنها لترسخ في ذهنك...

وهذا ستحدد فقط الفصلين المطلوبين لتدرسها وتؤكد من فهم محتوياتها بشكل دقيق وسليم.. إن توجيه الجهود الدراسية هو أمر مهم للغاية ويحول دون بعثرة الجهود وعدم التركيز وعدم الإنتفاع بالوقت والجهد المبذول لدراسة الموضوع المطلوب.. وحاول الحصول على أسئلة الفصول السابقة وادرسها للاستفادة منها.. حاول ان تكتب ملاحظات تذكيرية عن أية مادة تنساها بسهولة...

ويجب أن تتذكر أنك إذا نسيت المادة التي حفظتها في المرة الأولى فإنك ستنساها مرة ثانية وثالثة فلا بد عندئذ من المراجعة المستمرة ولا بد من قراءة ما تقرأ حتى لا تنساه.. يجب أيها الطالب ان تتحلى بالروح المعنوية القوية وأن تكون واثقا بالله مطمئنا اليه ومطيعا له في أحوالك كلها قبل الإختبارات وأثناءها وبعدها وان تكون متفائلا ومستبشرا



## الحلقة الثانية عشرة

بالخير والنجاح وتذكر: (تفاءلوا بالخير تجدوه)...

وهكذا الحال مع الإختبار.. حاول ان تطمئن الى أن الإختبار القادم ليس حكما بالإعدام فالإختبار هو فرصة تبين درجة تعلمك ومستواه.. وتذكر ان المدرس يرغب ان يحصل الطلاب جميعا على درجات جيدة لان هذا يعكس مدى توفيقه في نقل المادة العلمية الى طلابه.. كما ان كثيرا من المدرسين يشعرون بالإحباط والحزن إذا لم يستطع طلابهم النجاح في مقرراتهم الدراسية بشكل متفوق.. إذ أن هذا الفشل سينعكس على شخصيتهم الإجتماعية.. فانظر الى الإختبار على أنه بطولة وتحذد للوصول الى التفوق وأعلى الدرجات...

### آخر عدة ساعات قبل الإمتحان:

ها أنت الآن تصبح على مشارف نهاية السباق.. لقد جريت المسافة كلها ولم يبق عليك إلا مسافة أمتار قليلة فقط لتنتهي من هذا السباق الطويل الذي استمر فصلا دراسيا أو عاما دراسيا كاملا فإذا كنت قد تابعت موضوعات دراستك أولا بأول أثناء الفصل او العام بأكمله فقد اجتزت الإمتحان الصعب.. وقد يعاني بعض الطلاب والدارسين من مرض يسمى (حمى الإختبار) لذا لا بد من الحصول على قدر كبير

## طريقه الى التفوق

من الراحة قبل الساعات الأخيرة من الاختبار وان تكون الأعصاب مرتاحة والنفس مطمئنة...

فالدماغ يحتاج الى كمية كافية من الأوكسجين ليعمل بشكل سليم وليساعد الطالب على التفكير بوضوح.. ولا تنس أهمية الطعام الجيد والمتوازن للجسم والدماغ وعدم الإفراط في تناول الأطعمة الثقيلة.. تأكد من مراجعة كافة الملاحظات التي كتبتها الى جانب مادة الكتاب المقرر.. تصفح كل فصل من فصول الكتاب وقرأ العناوين الرئيسية وحاول ان تذكر أكبر قدر من المعلومات فإذا كنت قد تابعت دراستك مع المدرس فصلا بفصل فلن تحتاج الى فترة طويلة لدراسة كل كلمة في الكتاب وحفظها ومذاكرة كل كلمة فيه فكل ما تحتاجه عندئذ هو مراجعة فقط وسريعة لمادة الكتاب وللملاحظات التي كتبتها أثناء الدراسة.. ابق مرتاحا ومطمئنا ولعل أفضل طريقة للراحة والاطمئنان بعد الإستعانة بالله واداء فروضه هي أن تكون مستعدا ذهنيا لاجتياز مادة الإختبار...

### وقت الإمتحان:

والآن أيها الطالب حان الوقت لتجني ثمرة جهودك خلال العام..  
اولا- إقرأ ورقة الإختبار بأكملها بدقة وانتباه ووعي تام لما تقرأ.

## الحلقة الثانية عشرة

ثانيا- قسم وقتك للإجابة على أسئلة الإختبار بشكل حكيم وعاقل..إبحث عن الأسئلة التي أعطيت أكبر درجة والأسئلة التي تبدو لك صعبة وتحتاج الى وقت وتفكير..تريث: ولا تبدأ بالكتابة فوراً وانتظر عدة دقائق قبل الشروع في الإجابة على أسئلة الإختبار حاول ان تكون مرتاحاً دائماً وهادئاً ومطمئناً واثقاً بالله...

فسر الأسئلة وأعد صياغتها بطريقة تفهمها لتتأكد من فهمك التام لها ثم ابدأ بالإجابة على أسهل الأسئلة بالنسبة لك واعمل بسرعة ودقة واناقة وانتبه لتعليقات الاختبار اثناء الكتابة..اقرأ الأسئلة وافهم منها قدر ما تستطيع ولا تعد قراءتها مرارا ظناً منك بأنها صعبة ومعقدة.. حاول الانتباه الى الكلمات الأساسية في السؤال مثل: وضح الأمثلة.. عرف..وغيرها..ثم ابدأ بالإجابة مستعيناً بالله ومتوكلاً عليه ولا تنس قراءة بعض السور القرآنية القصار قبل البدء بالإجابة.. وبعون الله ستمكن عن طريق هذه الخطوات من الوصول الى طريق التفوق والنجاح.



الفهرس

المقدمة..... ١

الحلقة الاولى:

النجاح والتفوق..... ٥

الحلقة الثانية:

مهارة إدارة الوقت..... ١٥

الحلقة الثالثة:

العلامات التي توصل..... ٢٣

الحلقة الرابعة:

إستثمار الوقت..... ٣١

طريقك الى التفوق

الحلقة الخامسة:

٣٩.....إدارة الوقت

الحلقة السادسة:

٤٧.....السرعة والتركيز

الحلقة السابعة:

٥٥.....معدل سرعة التعلم

الحلقة الثامنة:

٦٣.....القراءة للفهم و

الحلقة التاسعة:

٧١.....المفردات والإملاء

الحلقة العاشرة:

## الفهرس

٧٩.....التعلم الطبقى

الحلقة الحادية عشرة:

٨٧.....إستعداد الطالب

الحلقة الثانية عشرة:

٩٥.....قبل الإمتحان

١٠١.....الفهرس



















