

الْمُتَّفِقُونَ

ستمتع بتفوقك الدراسي



تأليف

فهد بن محمد الحمدان

١٤٣٤ - م ٢٠١٣ هـ

سلسلة مهارات شخصية

سلسلة مهارات مضيئة (٢)

**استمتد
بتفوقك الدراسي**



**تأليف
فهد بن محمد الحمدان**

(ج) فهد محمد عبدالله الحمدان

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية لشئون النشر

الحمدان / فهد محمد عبدالله

استمتع بتفوقك الدراسي / فهد محمد عبدالله الحمدان

الرياض ، ١٤٣١هـ

١٢٠ ص، ١٤ × ٢١ سم (سلسلة مهارات مضيئة، ٢)

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٠٠-٦١٣٠-٣

١ - التحصيل الدراسي - النجاح أ - العنوان ب - السلسلة

ديوبي ٣٧٠، ١٥٢

١٤٣١/٨٨٧٥

رقم الإيداع : ١٤٣١/٨٨٧٥

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٠٠-٦١٣٠-٣

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الثانية

١٤٣٤-٢٠١٣هـ

إهدا

إلى من علمتني الحياة: أمي الحبيبة
رحمها الله واسكنها فسيح جناته
شكراً خاصاً إلى:

الشاعر الكبير عبد الله العزبي المقدسي

لرعايته هذا الكتاب

رسالة شكر إلى:

أ. هريم بن عبد العزب المقدسي

م. عبدالله العطوي

لمراجعة لغوية لكتاب



إهداء إلى



الاسم :

التوقيع :

التاريخ :



الفهرس

الفهرس

الفصل	العنوان	الصفحة
مقدمة		٧
الأول	ماذا عن دماغك.... ذلك المجهول	١٥
الثاني	كيف تمرن عضلات مخك	٢١
الثالث	منتعة التعلم	٣١
الرابع	مذاكرتك رائعة	٤١
الخامس	مهارات الاستذكار و الخريطة الذهنية	٤٩
السادس	إعداد جدول مذاكرة الاختبار	٦١
السابع	ليلة الزفاف و ما بعدها	٦٧
الثامن	المعركة الحاسمة بين الاندروجين و الادرينالين	٧٣
التاسع	أنماط التعلم	٨١
العاشر	SOF الفيروسقاتل	٩٣
الحادي عشر	أنت ذكيٌّ	٩٩
الثاني عشر	أربط بكفاءة	١١١

مقدمة عامة و تمهيد

الصفحة

الموضوع

٧	مقدمة
٨	قصة الصقرين
٩	أتحدّاك أنْ
١٠	أنْ المنتبه
١١	هل تعلم
١٢	ماذا سيحدث إذا لم تذاكر
١٣	تعرف نفسك.. استبيانة مهارات التفوق الحراسي



مقدمة :

بسم الله والصلوة والسلام على رسول الله وأله وصحبه وسلم ، وبعد :

كثير من الناس يعيش حياته كيما اتفق ، بفوضوية قاتلة بدون تحطيمه بدون أهداف ، يكرر نفس الأخطاء ، ولذلك يواجهه منففات متعددة مع نفسه ومع الآخرين ، تجعله يسير بتحبظ و تراكم مشكلاته مما يزيد من قلقه و توتره و عدم استمتاعه ب حياته ، وهو لا يرغب فيبذل جهد لتفجير واقعه ، مستسلماً لمنطقة الراحة المزعومة والتسويف المدمر ل حياته ، جاهلاً إمكاناته الحقيقية .

وفي هذه السلسلة محاولة لأن تكتشف أخي القارئ قدراتك وتطور نفسك عبر خطوات محددة ويسيرة لكي ترتقي بحياتك إلى الأفضل وتسعد بها وفق كتاب الله ﷺ وسنة نبينا محمد ﷺ .

وهنالك موضوعات مثل : الثقة بالنفس و حل المشكلات و إدارة الوقت والقراءة السريعة و التعامل مع الآخرين وفن إدارة الغضب و التفوق الدراسي وفن الالقاء ، تحتاج جميعاً لأن نطور قدراتنا فيها ونعied اكتشاف روعة حياتنا بعد أن نعمل بها ، و الجهد المقدم في هذه السلسلة هو حصيلة قراءات موسعة و برامج تدريبية حضرتها وأخرى قدّمتها ، استفدت منها أنا شخصياً قبل أن يستفيد منها المشاركون معي في التدريب ، حاولت أن أبتعد فيها عن التنظير وعن العبارات الفامضة وعن الاستشهاد بالقصص والنماذج الغربية التي يكثر منها البعض وتتجدها مكررة في الكثير من البرامج التدريبية المقدمة وكذلك في بعض الإصدارات المقروءة والمسموعة المتعلقة بتطوير الذات ، مكتتبنا بنماذج رائعة من تاريخنا الإسلامي ، محاولاً أن تكون عباراتها واضحة الدلالة ، سهلة الفهم قريبة من واقع الناس و بيئتهم .

وأحب أن أذكر أخِي القارئ بأن نقل الفوائد التي جنيتها من هذه السلسلة للآخرين، وكذلك التطبيق العملي لما ورد فيها، مهم جداً لتكاملفائدة منها، أما إذا قرأت ما فيها بدون رغبة حقيقية في التغيير، فإنفائدة ستظل محدودة جداً، وستتبخر المعلومات بعد فترة قصيرة من القراءة.

وفي هذا الكتاب الجزء الثاني من هذه السلسلة بعنوان : استمتع بتفوقك الدراسي ، أسأل الله بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وأن يكون سبباً في تغيير حياة القارئ إلى الأفضل .

فنحن نعلم أن جميع الناس يمتلكون التفوق الدراسي لهم أو لأبنائهم مما له من أهمية في تحديد مستقبلهم بأذن الله بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ، فما هو سر التفوق الدراسي ؟ هل يمكن الحصول عليه بتناول مستحضر دوائي أو بأخذ إبرة في الوريد تحتوي عليه ؟

إن الإجابة ستكون في ثنايا السطور القادمة .

قصة الصقرين :

في أعلى الجبال كان هناك عش يحيى بيستان لصقرين ، وهبَت ريح شديدة فتدحرجت البيستان إلى أسفل الجبل حيث كان هناك دجاجة مع بيضها ، رأت هذه الدجاجة بيضتي الصقرين ففرحت بها وضمتها إلى بيضها ، وبعد فترة فقس البيض كلَه ، فخرج الصقران وصوص الدجاج ، وهنا نظر أحد الصقرين إلى أخيه وقال له : أنا وأنت لا نشبه البقية ، فنحن لستا دجاجاً ، فقال أخيه : بل نحن دجاج وهذه أمّنا وأشار بيده إلى الصوص قائلاً : وهؤلاء إخواننا فسكت الصقر الآخر على مضض ، وفي أثناء ذلك كان صقر كبير يحلق في الأجواء فرأى هذين الصقرين ورأى غرابة وجودهما مع الدجاج ، فنزل إليهما و قال : لماذا

أنتما هنا ، فقال الصقر الذي يظن نفسه دجاجة : وما الغريب في ذلك هذه أمي و هؤلاء إخواتنا ، فقال أخوه : أنا قلت له أنتا مختلفان عن الدجاج فلم يصدقني فقال الصقر الكبير : إنكما صقران ولستما دجاجاً و تستطيعان التحليق في الفضاء ، فقال الصقر الذي يظن نفسه دجاجة : أنا لا أستطيع التحليق فأنا دجاجة وهذه أمي و هؤلاء إخواتي ، أما الصقر الصغير الآخر فقام بتحريرك جناحيه و تجربتهما فطار برفقة الصقر الكبير و ترك أخيه بين الدجاج .

من هذه القصة نستفيد أن على كل منا أن يعرف إمكاناته و لا يحتقر قدراته و يستبدل المعتقدات السلبية بأخرى إيجابية فتقول دائمًا : أنا أستطيع مع فعل الأسباب ، فحلق أخي عاليًا مع الصقور و اترك الدجاج يعيش و ضيعاً .

أتحدّاك أن :

تستطيع تحمل ٤٠٠ كيلو جرام من الحديد دفعة واحدة على ظهرك ، إنك إن حاولت ذلك فسينكسر ظهرك و ستسقط هذه الحمولة الثقيلة عليك ، إذاً من العبث أن تقوم بذلك ، و الحل الأسلم أن تقوم بنقل كمية يسيرة منه يومياً بحيث تنقل الحمولة كاملة خلال فترة طويلة ، فتسلم و تستطيع نقلها بدون أن تتكلف نفسك ما لا تطيق ، وهذا ما ينطبق تماماً على الاستذكار ، فإن ذاكرت المواد أولاً بأول فسترسخ في ذهنك و تنجح بتتفوق ، أما إن أجلت المذاكرة إلى أيام الاختبارات ، فستتراكم الدروس عليك و لن تستطيع التركيز أو استيعابها خلال فترة محدودة ، مما سيؤدي إلى فشلك حتماً .

إن المنبت :

قدِيماً قيل : إن المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى .

المنبت : هو الذي حمل راحلته ما لا تطيق ، فقطعت مسافة بسيطة و لكنها لم تستطع المواصلة فسقطت على الأرض و سقطت حمولتها عليها فماتت ، ففقد صاحبها راحلته و لم يقطع المسافة التي يريدها ، وهذا مثل من يذكر في الأيام الأخيرة قبل الاختبارات .

هل تعلم :

يولد كل منا بقدرات شخصية بنسبة ٤٠ - ٥٠ % .

تزيد البيئة هذه القدرات بنسبة ١٠ - ١٥ % .

وما يجهله البعض أن كلَّ منا يستطيع أن يزيد قدراته الشخصية بنسبة ٤٠ - ٤٥ % بالتدريب المتواصل والصبر وعدم استعجال النتائج ، فهذا رد على من يتهم نفسه بأنَّ قدراته محدودة ، إن العبرية والتبوغ والتفوق تساوي ١ % إلهام و ٩٩ % جهد واجتهاد .

ماذا سيحدث إذا لم تذاكر : ستواجهه صعوبات كثيرة في الدراسة وستفقد المزيد من الفرص الوظيفية الجيدة مستقبلاً وستفقد احترامك لنفسك وستواجه المزيد من الضغوط النفسية من والديك و من مجتمعك .

اعرف نفسك :

بتعبئة استبانة مهارات التفوق الدراسي .

استبانة مهارات التفوق الدراسي

لا	إلى حد ما	نعم	العبارة	م
			أعتقد أنني متفوق	١
			أعتقد أن لدي قدرات و طاقات لم أستثمرها بعد	٢
			لدي أهداف عظيمة و محددة	٣
			أدرّب ذاكرتي باستمرار بتنذير الأرقام و حل الألغاز	٤
			حضر دروس الغد	٥
			أنام مبكراً وأستيقظ مبكراً	٦
			أتناول الإفطار الصباحي في البيت يومياً	٧
			أتناول الطعام و الشراب المفيد للتعلم	٨
			حضر للمدرسة مبكراً	٩
			علاقتي مع المعلمين وزملائي الطلاب ممتازة	١٠

مقدمة عامة و تمهد

١٧

			طاولتي في الصفة الامامي	١٩
			أركز و أسأل وأشارك أثناء الشرح	١٢
			لتقن فن القراءة و الكتابة السريعة	١٣
			أدون أهم الملاحظات أثناء الشرح	١٤
			أقوم برسم خرائط ذهنية للدروس في بداية الدراسة	١٥
			وقتي منتظم بجدول محدد	١٦
			جهدي و بتوفيق الله يجعل المواد الدراسية سهلة ومحببة لي	١٧
			أقرأ الدرس دفعة واحدة ثم أقرأه نقطة نقطة بتمعن	١٨
			الخاص في أوراق أثناء المذاكرة	١٩
			استخدم القلم الفسفوري أثناء المذاكرة	٢٠
			علاقتي مع أسرتي ممتازة	٢١
			أستفيد من البرامج التعليمية (فيديو، حاسب، انترنت)	٢٢
			استخدم البطاقات لتدوين أهم المعلومات	٢٣
			احتفظ بهدوئي أثناء الاختبارات	٢٤
			أحسن التعامل بكفاءة مع أنواع الاختبارات المختلفة	٢٥

مقدمة عامة و تمهيد

مفتاح الإجابة :

لا

إلى حد ما

نعم

لا شيء

نقطة

نقطتان

أقل من ٣٠

٣٩-٣٠

٤٠ - ٤١

عدد النقاط

تحتاج زيادة
مهاراتك
ويمكنك تغيير
واقعك

مهاراتك لا يأس
بها
وأنت قادر على
أفضل من ذلك

مهاراتك ممتازة ،
وأصل الإبداع
وحققك الله

الوصف



- سلسلة مهارات مخبأة -

الفصل الأول

ماذا عن دماغك؟

ذلك المجهول

الصفحة

١٧

١٧

١٧

١٨

١٨

١٩

٢٠

الموضوع

قدرات الدماغ البشري

آلية نقل المعلومات في الدماغ

كيف يتعلم الدماغ

تقسيم الدماغ البشري

خسائر من يستخدمون الجانب الأيمن من الدماغ

خسائر من يستخدمون الجانب الأيسر من الدماغ

قصة الفيل

الفصل الاول

١٦ مَاذا عن دماغك ذلك المجهول



الفصل الأول

ماذا عن دماغك ذلك المجهول

W

قدرات الدماغ البشري :

حجم الدماغ البشري لا يتعدي ١،٥ كيلو جرام ، ويستهلك ٢٠ % من طاقة جسم الإنسان ، كما أنَّ ٧٨ % من كتلته ماء ، وتصل سرعة معالجة المعلومات في الدماغ إلى ١٠ جزء من البيانات / ثانية ، وهي كما تلاحظ سرعة هائلة جداً ، أما كمية المعلومات التي يخزنها العقل فهي ^{٧٩} ١٠ معلومة وهي أعلى بكثير من كمية المعلومات التي يخزنها أكبر حاسوب معروف والتي تصل إلى ^{٨٠} ١٠ معلومة فقط ، وهذا يدل على ضخامة إمكانيات العقل البشري ، لذلك فإنَّ من يتم نفسيه بأنه كثير النسيان فهو واهم ، و سنتعرف فيما بعد على كيفية تنشيط الذاكرة .

آلية نقل المعلومات في الدماغ :

يتكون الدماغ من ١٠٠٠ مليارات خلية عصبية منها ١٠٠ مليارات خلية عصبية وباقي خلايا غروية (تعمل على حماية الخلايا العصبية) ، ووصل الروابط بين الخلية والأخرى إلى ١٠٠٠٠ رابط .

كيف يتعلم الدماغ :

من خلال ترابط الوصلات بين خلايا الدماغ ، وإذا لم يتم تعزيز و تقوية الروابط الضعيفة (المعلومات) فإنَّ المعلومة تتلاشى خلال ؟ دقائق على الأكثر وهذا الترابط يزداد قوةً وسماكةً بالجمع بين القراءة والسماع والكتابة وربط المعلومة ب موقف مثير أثناء المذاكرة .

الفصل الاول

تقسيم الدماغ البشري

الجانب الأيسر

جامد

عقلاني

عملي

تحليلي

تابع

منطقي

الجانب الأيمن

إبداعي

عاطفي

الحسنة الفنية

روحي

تخيلي

سرعة البداهة والتوقع

خصائص من يستخدمون الجانب الأيمن من الدماغ :

- ١ - يفضلون الشرح العملي والمرئي .
 - ٢ - يستخدمون الصورة العقلية .
 - ٣ - يعالجون الأمور بصورة كلية .
 - ٤ - يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى التفكير المجرد .
 - ٥ - ينتجون الأفكار بالتوقع .
 - ٦ - يفضلون الأفكار العامة .
 - ٧ - يستطيعون الارتجال بسهولة .
- سلسلة مهارات مضبوطه -

الفصل الاول

١٩

ماذا عن دماغك ذلك المجهول

-٨ يفضلون أنشطة التفكير والتركيب .

-٩ يشتغلون بأكثر من عمل في وقت واحد .

خصائص من يستخدمون الجانب الأيسر من الدماغ :

-١ يفضلون الشرح اللفظي .

-٢ يعاملون المعلومات بالترتيب .

-٣ يفضلون الخبرات المحدودة .

-٤ ينتجون الأفكار بالمنطق .

-٥ يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى بحث وتنقيب .

-٦ يفضلون التفصيل .

-٧ يستخدمون اللغة والتركيب .

-٨ يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى تفكير محسوس .

-٩ يركزون على عمل واحد دائماً .

قصة الفيل :

باع أحد الصيادين فيلاً صغيراً إلى حديقة الحيوانات ، فقام سائس الفيلة بربطه بسلسلة حديدية طولها ٤ متر ، فكان الفيل يحاول أن يتخلص من هذه السلسلة و لكن كلما تعدى طول السلسلة آلتة ومع تكرار المحاولات ، أصبح لا يتعذر في سيره ٤ متر (طول السلسلة) .

مرّ وقت طويلاً كبر فيه هذا الفيل وزادت قوته و حجمه و مع ذلك لم يكن يتعدى مسافة طول السلسلة ، وبعد فترة أحضر الصياد نفسه فيلاً آخر صغيراً فقام سائس الفيلة بالبحث عن سلسلة حديدية أخرى فلم يجد و لكنه وجد حبلًا ، فقام بربط الفيل الكبير بالحبل وربط الفيل الجديد بالسلسلة ، وكانت المفاجأة أن الفيل الكبير الضخم لم يحاول أن يتعدى الـ ٤ متر ، رغم أنه كان يمكنه قطع الحبل بكل سهولة بمحاولة واحدة.

هذه القصة الرمزية تدل على أن القناعات السلبية الراسخة السابقة لكلّ منها عن نفسه وقدراته ستعيقه عن اقتحام مجالات جديدة .



كيف تعلم عضلات دماغك؟

الفصل الثاني كيف تعلم عضلات دماغك؟

الصفحة

٢٢

٢٤

٢٥

٢٦

الموضوع

لماذا أذاكر كثيراً ولا أجد تحسيناً في مستوى الدراسات

أنواع الذاكرة

أنواع المشكلات التي تتحقق عملية التذكر

تمارين لتنمية الذاكرة

كيف تمرر عضلات دماغك؟

الفصل الثاني



طأذاً أذاكر كثيراً ولا أجد تحسناً في مستوىي الدراسي :

سبب هذه المشكلة هو عدم معرفتك الطريقة الصحيحة للمذاكرة و عدم وجود دافعية لها و برنامحك العقلي السلبي (الإرهابي الداخلي) حيث تستمر بيتك و بين نفسك في ترديد عبارات أو إيحاءات داخلية سلبية مثل :

أنا فاشل في الدراسة ، لا يمكن أن أنجح في الدراسة ، لا أستطيع استيعاب مادة الفيزياء ، ليس عندي أساس قوي في مادة الرياضيات ولذلك لا أستطيع النجاح فيها ، لا يمكن أن أحصل على أكثر من تقدير مقبول ، تنسد نفسي وأنا أذاكر مادة علم الأرض ، مادة النحو والصرف صعبة جداً .

هذه العبارات السامة و ما شابهها إذا كررتها مع نفسك و خاصة في أوقات الاسترخاء كاللحظات السابقة للنوم أو تحدثت بها مع أصدقائك فإن ذلك يؤدي في النهاية إلى صناعة طالب فاشل دراسياً هو أنت و لا يوجد أحد قام بهذا العمل غيرك .

كثير من الطلبة الفاشلين في الدراسة أو غير القادرين على رفع مستوى تحصيلهم الدراسي يعود أحد أسباب فشلهم إلى أنهم ينظرون للدراسة بمنظار أسود قاتم يزيد من توترهم و قلقهم و الحل هو أن تحدن البرمجة السلبية و تعزز البرمجة الإيجابية بالتفاؤل ، فمن دلائل قوة الإرادة الاستبسار بالخير و صرف النفس عن الخوف من النتائج ما دام الإنسان يعمل على منهج الله ﷺ و في ما يرضيه ، والإسلام يشجع المسلمين على النظر لجوائب الخير في الأشياء و يرغبهم في ذلك ، لأنّه يشحد الهمم إلى العمل و يغذي القلب بالطمأنينة و الأمل الذي هو جزء من السعادة (مع العمل بالأسباب) ، والإسلام ينذر المسلمين من التشاوُم و يعمل على صرفهم عنه لأنّه عنصر نفسي سيء يعذّب

الفصل الثاني

صاحبه و يبطئ همته عن العمل ويشتت قلبه بالقلق و يميت فيه روح الأمل فيدب اليه اليأس دبيب الداء المستشري الخبيث لذلك كان رسول الله ﷺ يحب الفأل و يكره الطيرة ، و المؤمن صادق الإيمان يعمل متوكلاً على الله ﷺ مما يجعله يأمل في تحقيق النتائج التي يرجوها ، عن أنس بن مالك عن رسول الله ﷺ قال : " إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ ، فَإِنْ أَسْتَطَعْ أَنْ لَا يَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا ، فَلْيَغْرِسْهَا " رواه البخاري .

و عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ يقول الله ﷺ ، "أنا عند ظن عبدي بي ، وأنا معه إذا ذكرني ، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي ، وإن ذكرني في ملا ذكرته في ملا خير منهم ، وإن تقرب إلى بشبر تقربت إليه ذرعاً ، وإن تقرب إلى ذراعاً تقربت إليه باعاً ، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة " رواه البخاري و مسلم .

الذاكرة :

هي مجموع العمليات التي يستطيع بواسطتها الناس والكائنات الحية الأخرى ترميز ثم تخزين ثم استعادة المعلومات ، وفيما يلي معلومات عن هذه الوسائل :

- الترميز : تسجيل المعلومات بصورة يفهمها الدماغ بتحويلها من شكل آخر مثلأخذ الحروف الأولى من أربعة كلمات وضعها في كلمة واحدة ليسهل حفظها مثل الأمور التي يحتاجها المراهق (استقلال ، فهم ، رضا ، حب) نجمع الحروف الأولى منها في كلمة (افرح).

ب) التخزين : المحافظة على المعلومات التي تم ترميزها في الذاكرة .

ج) الاستعادة : استرجاع المعلومات التي تم ترميزها .

ما هي علاقة الذاكرة بالتعلم :

التعلم : يشمل اكتساب وترديد المعلومات .
الذاكرة : يحدث فيها التخزين المتأخر واستعادة المعلومات .
 ولا يتم التعلم إلا إذا كان بالإمكان استعادة تلك المعلومات لاحقاً ، ولا يمكن استعادة تلك المعلومات لاحقاً إذا تم تعلّمها بطريقة غير مناسبة .

أنواع الذاكرة :

أ- الذاكرة الحسية :

يتم من خلالها أخذ انطباع أولي عن المعلومة دون إدراكيًّا تماماً ، مثل أن يقابلتك أحد ويدرك لك اسمه ولكنك لا ترَكز انتباهاك على اسمه ، أو يذكر لك أحدهم قصة ولكنك لا ترَكز على تفاصيلها ، مما يحدث هنا هو أنك تخزن المعلومة في ذاكرتك لمدة ثانية واحدة فقط وعندما تبحث عنها لا تجدها .

ب- الذاكرة قصيرة المدى :

ترَكز انتباهاك على المعلومة فتدركها وتحولها إلى معانٍ يمكن حفظها في الذاكرة لأيام أو لأسابيع ، مثل الذاكرة السريعة أيام الاختبارات التي تقتصر على حفظ المعلومة في الذاكرة دون إعمال العقل بها فتنسى المعلومة بمجرد انتهاء الامتحان .

جـ) الذاكرة طويلة المدى :

هي المعلومات التي تم إدراكيًّا وفهمها فهماً كاملاً وأعيد تصنيفها وترتيبها في أماكن خاصة بالذاكرة وتم ربطها بأشياء لا يمكن للشخص أن ينساها ، مثل أن يخبرك أحدهم باسمه فترَكز انتباهاك لتخذه وترتبط بين اسمه واسم عمك مثلاً ، فهذا التصنيف يثبت المعلومة .

الفصل الثاني

كيف تكون ذاكرتك جيدة :

عن طريق الخطوات التالية التي تجمع أوائل حروف كلماتها في كلمة واحدة هي أrix :

- الانتباه .
- الربط .
- الخيال .

أنواع المشكلات التي تعيق عملية التذكر :

حتى وإن خزنت المعلومات وحفظتها بشكل جيد ، فقد تواجهك مشكلات في استرجاع ما تم تخزينه وحفظه ، ويمكن تلخيص هذه المشكلات فيما يلي :

١. النسيان :

إذا لم تستخدم المعلومات التي حفظتها بشكل متكرر ، فإنك تنساها بسرعة فالنسيان هو أحد أساليب المخ للتغلب على التكدر غير المرغوب للمعلومات المخزنة فيه ، تذكر الأرقام و حاول أن تحفظها في ذاكرتك و جرب الاستفادة عن تسجيلها في الجوال و احفظ القرآن الكريم لتمرين عضلات مخك .

سبب النسيان :

- عدم تسجيل المعلومة بوضوح عند استقبالها .
- عدم الاحتفاظ بالمعلومة التي تم تسجيلها .
- عدم القدرة على استرجاع المعلومة .



٢. التداخل :

قد تتعلم أحياناً أفكاراً جديدة وتكون واضحة بالنسبة لك في وقت استقبالها ولكن عندما تتدخل تلك المعلومات مع أفكار أخرى سبق تعلمها يحدث التشويش وهذا يتطلب مراجعة هذه الأفكار من حين لآخر.

٣. المواقف العقلية والنفسية :

قد تحفظ معلومات استعداداً للاختبار ولكن عندما تدخل إلى قاعة الاختبار تشعر بنسفان كل تلك المعلومات وتعجز عن الإجابة رغم أنك قد قرأتها قبل دخولك إلى قاعة الاختبار، فما السبب؟ هل تم مسح هذه الأفكار من عقلك؟

الحقيقة أن هذه الأفكار لم تمسح من عقلك، بل إن السبب الحقيقي يعود إلى حالتك النفسية أو الانفعالية وتمثل هذه الحالة في الخوف أو نقص الاستعداد أو الإعداد.

مارين لتفويم الذاكرة :

تأكد أنه لا توجد ذاكرة ضعيفة بل ذاكرة ينقصها التدريب فمرن عضلات مخك بحل الألغاز و بتذكرة الأرقام وبالتركيز على الصور ومعرفة الفروق بينها وتجنب الحبوب المسهرة مثل الحبوب البيضاء (الكبتاجون) لأنها تدمّر خلايا مخك و تعطيك إحساساً كاذباً بالتركيز وهي تعتبر من أنواع المخدرات.

وأعد للرحلة من بدايتها بالاستعداد المبكر في بداية العام الدراسي .

• حفظ الأرقام : اربط العشرة أرقام الأولى بكلمات مميزة مثل فواكه أو ألوان .

الفصل الثاني

- ٠. تذكر الأماكن : عندما توقف سيارتكم انظر حولك إلى ما يميز مكان وقوف السيارة والتقط صورة عامة لمكان و انظر إليه من زاويتين مختلفتين .
- ١. وسيلة فعالة لتنذير الأسماء / (أكارات) :
- ٢. انتبه واسمع جيداً اسم الشخص الذي يذكر لك اسمه وإذا ذكر لك اسم شخص رکز عليه ولا تفكر بنفسك وشعورك تجاهه وإذا لم تسمع اسمه أثناء ذلك بشكل جيد اطلب ممن قاله إعادةه ويكون ذلك بلطف ..
- ٣. كرر اسم الشخص بيتك وبين نفسك ، مثل أن تقول : فيصل ، فيصل ، فيصل .
- ٤. اذكر اسم الشخص بصوت مرتفع وفي أسرع وقت ممكن ، مثل أن تقول له : حيَاكَ اللَّهُ يَا فِيصل .
- ٥. تخيل أو علق على اسم الشخص (بيتك وبين نفسك) بربطه بصفة مميزة له كالطول أو القصر أو النحافة أو البدانة أو اللون أو ابحث عن علامة مميزة في وجهه ، مثل أن تقول لنفسك : فيصل السمين .
- ٦. اختم اللقاء بذكر اسم الشخص ، مثل أن تقول : تشرفت بلقائك يا فيصل .
- ٧. راجع اسم الشخص في نهاية اليوم .
- كتابة اسم الشخص في ورقة .

الفصل الثاني

كيف تعرن عضلات دماغك؟

٦٤

مثال لعملية التذكر :

اتصل بك زميلك في العمل قاتلاً لك أن مدبرك يريدك أن تقابل شخصاً اسمه : منصور، فكيف تحفظ اسم منصور؟

١. كرر اسم منصور وترجم هذا الاسم بأنه يعني النصرة والانتصار.
٢. اربط اسم الشخص في أبرز صفة مميزة توجد فيه (إن كنت قد رأيته) مثل: منصور الطويل.

وسائل فعالة للتذكر للأرقام :

- تقسيم الأرقام :

مثال : ٨٩ - ٤٥٣٥ - ٥٠٥

- التخييل البسيط :

إن كنت ت تريد أن تتذكر الرقم ($57 \times 36 = 2052$) وهو طول وعرض ستارة مثلاً فيمكنك أن تقول : إذا صار عمري ٣٦ سنة سأشتري سيارة بـ ٥٧ ألف ريال وتخيل الستارة وهذه الأرقام مضيئة عليها.

- ابحث عن العلاقات بين الأرقام :

تصاعدية ، تنازلية ، متالية ، فردية ، زوجية ،

تمرين : ابحث عن علاقة بين الأرقام التالية : ٢٤٦١٥٢٥

الفصل الثاني

كيف تمرن عضلات دماغك؟



• الرمز السري :

اختر لكل رقم من (صفر - ٩) حرفًا يرمز له ، واحفظ الأرقام كحروف في جدول وابحث عن حروف مألوفة لديك أكثر من غيرها ، أو اختر حروف كلمات تكون جملة لها معنى ، مثل : جملة (مستقبلاك جيد) ولاحظ هنا عدم تكرار أي حرف في الجملة السابقة ، وضعها في جدول كالتالي وأحفظها عن ظهر قلب :

الرقم	صفر	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٢	٢	١	٣
الحرف	د	ي	ج	ك	ل	ب	ق	ت	س	م	هـ

تطبيق : احفظ الرقم ٩٤٦٨٥٣ باستخدام الجدول السابق ؟

الحل : باستخدام الجدول السابق تظهر لنا الحروف بالترتيب التالي :

(ق ل ي ك ب د) و تختصر في كلمتين (قلي كبد) تخيل قطعة كبد تزيد قليها ولن تنسى هذا الرقم أبداً .

الفصل الثالث

متعة التعلم

الصفحة

٣٣

٣٤

٣٥

٣٧

٣٧

٣٨

٣٩

الموضوع

لماذا تتعلم

أسباب ضعف الرغبة في التعلم

كيف تزيد من رغبتك في التعلم

كيف يتم التعلم

تعلم بفعالية

أكل وشرب لاتعلم

مهارات في قاعة الدراسة



ملعقة التعلم

الفصل الثالث



- سلسلة مهارات مرضية -

الفصل الثالث

ملحة الالعاب

٣٣

أولاً / طاذا نتعلم !؟

نتعلم إذا كان لدينا رغبة (دافعية) في التعلم .

تعريف الدافعية : هي حافز داخلي يدفعك لأن تقوم بعمل ما.

تمرين : اكتب أهمية الدراسة بالنسبة لك ؟

-١
-٢
-٣
-٤
-٥

ثانياً / أسباب ضعف الرغبة في التعلم :

- ١- التعلم غير ممتع ، أنت تعرف أن التعليم لا يمكن أن يكون ممتعاً كالألعاب الالكترونية ، فهو يبني ذاتك بشكل غير محسوس ، وهو يحتاج إلى جهد وتعب ، وإنما الناس كلهم حاصلون على الدكتوراه والماجستير والشهادة الجامعية .

الفصل الثالث

- ٢- الأصدقاء والمتبطون : أتذكّر أنتَ عندما نجحنا من الصف الأول الثانوي وأراد مجموعة ممّا التوجّه إلى القسم العلمي، قام بتحذيرنا مجموعة من الطّلاب من صعوبة هذا القسم ومن مواد الفيزياء والكيمياء .
- ٣- التسويف (التأجيل) : هو تأجيل المذاكرة والانشغال بالتلفاز وغيره من الملهيات عن الواجبات ويؤدي ذلك إلى تراكم الواجبات مما يؤدي إلى زيادة القلق والتوتر .

س - ماذا تعرف عن الفيروس القاتل (التسويف) ؟

ج - ستتعرف على الفيروس القاتل SOF (التسويف) في الفصل العاشر من هذا الكتاب .

٤- عدم وجود أهداف واضحة في حياتك :

مواصفات الهدف :

محدّد ، دقيق ، واقعي ، يمكن قياسه ، منـ.

ومن الأمثلة على مواصفات هدف يراد تحقيقه : شخص سمين وزنه ١٣٠ كيلوجرام يريد تخفيض وزنه ، فلا بد أن يحدد الوزن الذي يريد الوصول إليه : ٨٥ كيلوجرام مثلاً ويكون ذلك خلال ١٢ شهراً وبممارسة نوع محدّد من الرياضة ونّدة محدّدة يومياً ويحدّد السعرات الحرارية التي يتناولها والتي يجب أن لا يزيد عنها كلّ يوم ، ويقيس وزنه كل شهر .

ولنفترض أنّ نفس الشخص يأمل في أن يخفّض وزنه من ١٣٠ كيلوجرام إلى ٤٠ كيلوجرام خلال شهر وبدون أن يمارس الرياضة وبدون أن يخفّض كمية الطعام التي يتناولها ، فلن يستطع تخفيض وزنه إطلاقاً لأنّ هدفه غير واقعي .

الفصل الثالث

ملحة التعلم

٧٥

و من الأهداف التي يمكن أن يضعها الطالب لحياته أن يكون متخصصاً في مجال نادر من الطب (يحدده بالضبط) تتحاجه الأمة وأن يضع خطة للوصول إلى هذا الهدف و منها الحصول على شهادة الدكتوراه في هذا التخصص و أن ينشئ له مركزاً متخصصاً على مستوى عالمي ، ويحدد الزمن اللازم لذلك .

ثالثاً / كيف تزيد عن رغباتك في التعلم :

١. أسأل نفسك :

- لماذا أتعلم ؟ : لتحصل على فرص وظيفية أفضل و لخدمة دينك و وطنك .
- ماذا سيحدث لو تركت الدراسة : لن تحصل على فرصة وظيفية مناسبة .
- ماذا سيحدث لو تفوقت : ستتجدد التشجيع من الآخرين وسيكون مستقبلك أفضل بإذن الله .
- ما نتيجة قرارك بأن تكون متفوقاً دراسياً : هذا قرار لن يؤثر على حياتك فقط بل سيجعل حياة أسرتك وأبنائك مستقبلاً أفضل بإذن الله .
- . أشعل الحماس لديك بتحديد الهدف والرغبة في تحقيقه .

٢. تذكر أهمية اكتساب مهارات التفوق الدراسي :

- قضاء وقت أقل للمذاكرة .
- زيادة التركيز .
- الراحة النفسية و زيادة الثقة بالنفس .
- تحسين عادات التفكير .



٤. انظر لنفسك وللآخرين نظرة ايجابية .
٥. اختر أصدقاءك بعناية فائقة .
٦. كافئ نفسك عند الإنجاز بهدية أو بعشاء فاخر .
٧. اعرف قدراتك وطور مهاراتك بالالتحاق ببرامج تدريبية .
٨. تخيل الدراسة في صورة رائعة وادمج نفسك مع الصورة .
٩. تجنب التوتر والقلق الناشئ عن المشكلات وحاول حلها .
١٠. تذكر أنَّ الصبر هو أهمُّ أسباب النجاح والنصر .
١١. تخيل نفسك وقد تحقق هدفك ، تخيل نفسك مثلاً وأنت طبيب بارع وعش المتعة أثناء ذلك فسيحفزك ذلك علىبذل المزيد من الجهد للدراسة .
١٢. مارس الرياضة فهي ترفع روحك المعنوية وتزيد من استماعك بالحياة .
١٣. تذكر قانون المتعة والألم :
- (أ) تذكر أنك تدرس لمصلحتك أنت فقط وتتحمل ألم الدراسة سنوات قليلة لتعيش متعة الوظيفة الجيدة والراتب المجزئ .
- (ب) تذكر أنك تتحمل عواقب إهمالك وحدك .
- (ج) تذكر أنه سيكون لديك الكثير من الوقت لترح و تلعب ووقتها سيكون عقلك حالياً من هم الأعمال المتأخرة ، أنهِ أعمالك حتى تستمتع بوقت مرحك .



رابعاً / كيف يتم التعلم :

تبدأ أنت التعلم بـ (لا وعي ولا مهارة) ثم تنتقل إلى (وعي بلا مهارة) ثم (وعي ومهارة) ثم (لوعي بمهارة) ويمكن تشبيه ذلك بتعلم الكتابة على لوحة المفاتيح للحاسوب حيث تبدأ التعلم بالنظر إلى موقع الحروف في لوحة المفاتيح و تبدأ بالضغط عليها ببطء وبصعوبة (لا وعي ولا مهارة) ، ثم تبدأ سرعتك في الكتابة تزداد وتتذكرة موقع الحروف (وعي بلا مهارة) ، ثم تزداد سرعتك ولكنك لا زلت بحاجة إلى النظر إلى موقع الحروف (وعي ومهارة) أما المرحلة الأخيرة ف تكون سرعتك عالية جداً وتكتب الكلمات بدون النظر إلى لوحة المفاتيح (لا وعي بمهارة) و هكذا تتعلم أي مهارة ، ومنها مهارة الاستذكار .

و أنت تحتاج إلى معرفة نمط تعلمك ليتيسرك معرفة أفضل السبل لذاكرتك (انظر ، أنماط التعلم ، الفصل التاسع)

خامساً / تعلم بفعالية :

- ١- أدر وقتك بفعالية (انظر كتاب : كيف تستثمر وقتك ، ضمن هذه السلسلة)
- ٢- حدد أولوياتك (انظر كتاب : كيف تستثمر وقتك ، ضمن هذه السلسلة).
- ٣- تعلم القراءة السريعة (انظر كتاب : كيف تزيد سرعة قراءتك ، ضمن هذه السلسلة)
- ٤- نم مبكراً لترتيب و تخزين المعلومات في دولاب مخك .

الفصل الثالث

أجريت دراسة على مجموعتين من الطلاب ، درسوا نفس المعلومات قبل الاختبار لمدة ثمان ساعات ، ثم نام أفراد المجموعة الأولى لمدة ثمان ساعات وبعدها توجهوا للاختبار مباشرة أما المجموعة الثانية فظلوا مستيقظين لمدة ثمان ساعات قبل نفس الاختبار فكان التحصيل الدراسي للمجموعة الأولى أكبر بـ ٥ أضعاف من المجموعة الثانية .

سادساً / أكل و أشرب لتعلم :

- (أ) تناول وجباتك بذكاء لتصبح أكثر ذكاءً ، تناول (ولكن باعتدال) :
 - المكسرات (الكاجو والفستق) .
 - الحبوب الكاملة (النخالة) لأنها تحتوي على فيتامين B المهم جداً للمخ .
 - الأسماك (الناجل والسلمون والتونة) لاحتوائهما على الفوسفور وزيت أوميغا ٣ الذي يزيد من قدراتك الذهنية .
 - زيت الزيتون .
 - مشتقات الألبان لاحتوائهما على الكالسيوم المهم للعظام وللأعصاب .
 - لحوم الإبل والنعام، لقلة نسبة الكوليسترول الضار فيهما .
 - التمر والعسل ، لأنهما يمدان الجسم بالجلوكوز .
 - الماء (كؤوس يومياً) لأنه يمثل نسبة ٨٠٪ تقريباً من كتلة المخ ، قال الله تعالى ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٌ﴾ سورة الأنبياء ، آية ٣٠ .
 - الفواكه والخضروات الطازجة كالخس والجزر (وخصوصاً البروكلي) والعصيرات الطازجة لاحتوائهما على الفيتامينات المفيدة لخلايا المخ .
 - سلسلة مهارات مضبوطه -

الفصل الثالث

ملعقة المعلم

٣٥

- ب) تناول وجباتك بغباء لتصبح أكثر غباءً ، تجنب قدر الإمكان :
- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة .
 - الوجبات السريعة .
 - الحلويات و الكاكاو و الكنافة و البسبوسة لأنها تسمم الجسم بالدهون الضارة .
 - السكريات المصنعة غير الطبيعية .
 - اليانسون و النعناع تؤدي إلى الخمول ، لذلك يمكن تناولها قبل النوم مباشرة .

سابعاً / مهارات في قاعة الدراسة :

- ١- تناول فطورك قبل الذهاب للمدرسة .
- ٢- أحسن علاقتك بمعلمك .
- ٣- لا تشتراك في مسابقة عد الرؤوس (كن دائمًا في المقاعد الأمامية) .
- ٤- تحمل مسؤولية نفسك و تكيف مع الطلاب و الأساتذة و الإدارة و الجو المدرسي ، فعد تأقلمك لن يضر سواك لأنه سيجعلك تعيش في حالة من القلق والتوتر تؤثر على تحصيلك الدراسي ، غير نفسك فسيتغير الآخرون من حولك ، يقول الله ﷺ «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ» سورة الرعد، آية ١١ .
- ٥- ركز أثناء شرح المعلم و اكتب الملاحظات باختصار و شارك في مناقشات الفصل .

الفصل الثالث

و تعلم كتابة الملاحظات باختصار عن طريق الرموز حيث يمكنك أن تضع لكل كلمة مهمة يكررها المعلم رمزاً لاختصار الوقت عليك و لتركيز انتباحك أكثر مما يقول .

٦- اكتب دروسك في دفتر الفصل بخط جميل و بالألوان حسب الفقرات ، حتى تسهل عليك المذاكرة لأن الألوان تزيد من قدرة الدماغ على الاحتفاظ بالمعلومة و كذلك لأن دماغك يفهم خطك و يسهل عليه بذلك استقبال المعلومات التي كتبتها .

٧- راقب و سجل عبارات معلمك بذكاء ، عندما يقول :
هذه نقطة مهمة ، تأتي دائمًا في الاختبارات ، هذا السؤال يخطئ الطلاب دائمًا في إجابته ، لا أتوقع أن أترك امتحانا دون هذا السؤال ، أهم شيء ، لذلك قبل كل شيء ، تلخيصاً للموضوع ، للأسباب التالية ، على العكس فإن ، من جهة أخرى .

٨- راقب حركات معلمك بذكاء :

أ- إذا كانت المعلومة مهمة :

- ينتظر حتى تخرج جميع الأقلام .

- يستدير المعلم للسبورة و يكتب .

- تتغير نبرة صوته وتزداد حدة .

ب- إذا كانت المعلومة غير مهمة :

- ينظر المعلم لأشياء غير محددة في السقف أثناء الشرح .

- يستعجل في ذكر المعلومة .

- يوضح عدم اقتناعه بالمعلومة .



الفصل الرابع مذاكرتك رائعة

الصفحة

٤٣

٤٥

الموضع

القواعد العامة للمذاكرة السليمة

قواعد الدراسة الفعالة (تناسراً)



القواعد العامة للمذاكرة السليمة :

١. التحرر من الخوف :

وجوه شاحبة وأجسام ناحلة وقلق وهم قد ارتسم على تلك الوجوه البريئة المشرقة رغم أن الاختبارات عبارة عن تحصيل مما سبق دراسته فقط وهي مقياس لما أستوعبه الطالب أو الطالبة طوال فصل دراسي كامل، فلن يأتي الطالب بمعلومات خارجية ولن يكون الاختبار تعجيزياً، فلماذا هذا القلق البادي على الوجه ومتى كل هذه الضغوط النفسية ؟

إن تكاثر الدروس عليك واستغراق ساعات طوال في المذاكرة والتعب الذي يعتريك في أواخر هذه الساعات قد يجعلك تعجز عن تعلم و تذكر المادة التي بين يديك و يؤثر هذا الإجهاد و التعب تأثيراً سلبياً على الجزء الذي ذاكرته عندما كنت مرتاحاً فتكون الفائدة التي جنتها قليلة وبذلك تكون قد أجهدت عقلك مما يوقع في نفسك الكآبة واليأس فيبدأ لديك شعور بالخوف من الامتحان و يتوجه تفكيرك إلى أنك لم تذاكر بشكل جيد ولم تدرس كما يجب ، وأن مذاكرتك غير كافية ، لأنك تشكو أحياناً أنك تبذل مجهوداً كبيراً دون فائدة و تشكو أحياناً في أيام المذاكرة و المراجعة التي تسبق الامتحانات من الكسل و الميل للنوم و تشتبّه التركيز و النسيان و كان مخرك لا يعمل بكامل كفاءته و يعتريك نوع من القلق يحدث اضطراباً في حالتك النفسية التي تؤثر بدورها على العمليات الحيوية داخل المخ ، بسبب أنك تفضل عن أهمية أن تكون أثناء المذاكرة في حالة من الاسترخاء الذهني و لا يسيطر عليك شعور بالتعب وعدم الفهم ، لذلك يجب عليك أن لا تجهد عقلك بساعات المذاكرة الطويلة و أن تثق بقدراتك ، وابتعد عن القلق و استعد للامتحان و إذا لم تستعد فلا حل آخر إلا

الفصل الرابع

أن تستعد و ابدأ في المذاكرة بهدوء لأن هذا هو الحل ، وبالنسبة من يستمرون في المذاكرة فترات طويلة فعليهم أن يدركون أن مراكز المذاكرة في المخ قدرات معينة بعدها يقل التركيز ، ويقل الفهم والتذكر لهذا يجب عليك التوقف فترات قصيرة تشبه الفاصل التلفزيوني وأن تقوم بتمارين مثل الاسترخاء حتى تستعيد مراكز المخ نشاطها و يمكن لك الخروج إلى مكان مفتوح به هواء نقى و لكن لا تشاهد التلفاز لأنك عدو التركيز و لا تشغلي نفسك بالتفكير في أمور تقلقك بل فكر بأفكار إيجابية حول التفوق والنجاح و لا تذكري عندما تكون متعباً .

٢. أهتم بصحتك وبكميّة وجودة غذائك :

حافظ على صحتك بالغذاء السليم وبالرياضة اليومية الخفيفة كي تكون ذاكرتك نشيطة و تحافظ على سلامتها .

و لا تذكري عندما تكون جائعاً أو عندما تتناول كميات كبيرة من الطعام لأن الدم يكون متجمعاً حول الأمعاء للانتهاء من عملية امتصاص الطعام مما يستغرق وقتاً طويلاً في الهضم و لا يصل إلى المخ الكمية الكافية من الدم لكي يعمل بالكفاءة المطلوبة ، و لهذا يشعر من تناول كمية كبيرة من الطعام (خصوصاً الدسم منه) بالكسل وال الخمول لأن مخه غير مستعد للعمل ، لهذا لا يجب البدء في المذاكرة قبل مرور ساعة من تناول الطعام الدسم .

٣. اقرأ بطريقة سليمة أثناء المذاكرة :

في أيام الامتحانات تستغرق أنت وقتاً طويلاً في المذاكرة لذلك عليك الاهتمام بعينيك و رعايتها لتجنب أسباب إجهاد العين و الصداع الناجع عن العادات السيئة .

الفصل الرابع

مذاكرتك رائعة

٤٥

أ- الوضع المريح للعين :

يجب أن يكون جذعك معتدلاً أثناء جلوسك على المكتب و تكون المسافة بين عينيك والكتاب أثناء القراءة بين ٣٠ - ٣٥ سنتيميتراً و تجنب الانحناء على المكتب و لا تستلق على ظهرك ولا تضطجع على جنبك و لا ترقد على بطنك حتى لا تصاب عيناك بالإجهاد و حتى لا تشعر بالألم في الرقبة أو في أسفل الظهر بسبب ضغط الفقرات على الأعصاب وأيضاً قد تصاب بصداع في الرأس بسبب هذه الأوضاع الخاطئة .

ب- الإضاءة المناسبة :

تكون الإضاءة من الخلف و على يمين القارئ، كما أن هناك عادة خاطئة في المذاكرة وهي أن بعض الطلاب يذاكر في غرفة مظلمة بوجود مصباح للمكتب رغم أن هذه الطريقة تؤدي إلى إرهاق العين وإجهادها بسبب انعكاس ضوء هذا المصباح من الكتاب عليها أثناء المذاكرة .

(أنظر كتاب : كيف تزيد سرعة قراءتك) للمؤلف في نفس هذه السلسلة .

قواعد الدراسة الفعالة / (تتاجر) :

راجع

سبعين

اقرأ

التفاعل

تصفح

أولاً / تصفح :

- العناوين الرئيسية والعناوين الفرعية .
- الخرائط والرسومات التوضيحية والصور .
- الأسئلة وتمييزات المعلم .
- القدمة والخاتمة .
- الخلاصة .

ثانياً / تساعد :

- اطرح أسئلة وأنت تراجع الكتاب .
- حول اسم وعناوين الفصل إلى أسئلة .
- اقرأ الأسئلة في نهاية كل فصل من الكتاب .
- أسأل نفسك : ماذا قال المعلم عن هذا الموضوع ؟.
- أسأل نفسك : ماذا أعرف عن هذا الموضوع ؟ .

الفصل الرابع

مذاكراتك رائعة

٤٧

ثالثاً / اقرأ :

- ابحث عن أجوبة عن الأسئلة التي كنت قد كتبتها .
- حل الأسئلة الموجودة في نهاية كل فصل من الكتاب ذهنياً .
- أعد قراءة عناوين الصور والجداول التوضيحية .
- لا حظ الكلمات التي تحتها خط أو التي بين أقواس .
- تفحص الوسائل التوضيحية .
- اقرأ المقاطع التي تحتاج لوقت أطول لفهمها بتأن وتركيز .
- توقف وأعد قراءة النقاط التي لم تستوعبها .
- راجع الجزء الذي قرأته قبل الانتقال إلى قراءة جزء آخر .

رابعاً / سمع :

- حتى تحفظ ما قرأته قم بترداده لنفسك لتحفظه .

خامساً / راجع :

- راجع ما قرأته لتحفظه .



- سلسلة مهارات مخبأة -

**الفصل الخامس
مهارات الاستذكار
والخريطة الذهنية**

الفصل الخامس

مهارات الأسلذكارو الخربطة الذهبية



الفصل الخامس

مهارات الاستذكار والخريطة الذهنية

٥١

مهارات الاستذكار :

١. الأوقات الذهبية لحفظ هي : بعد صلاة الفجر وبعد العصر وأول الليل، ويمكن أن يكون لديك فترة تكون فيها أكثر تهيئاً للمذاكرة غير هذه الأوقات، فتعرف عليها.
٢. العوامل المؤثرة في زيادة فاعلية تذكر المعلومة :
 - الأولية : المعلومات الأولى التي تتلقاها ترسخ أكثر من غيرها، مثل المعلومات التي تتلقاها في الصغر أو المعلومات التي تتلقاها في الصباح.
 - الحداثة : المعلومات التي تلقيتها حديثاً ترسخ أكثر من غيرها.
 - الربط : إذا كنت تفكّر ، فستجد أنك تنتقل من فكرة إلى أخرى بسبب رابط موجود عندك قد تنتقل عبره الأفكار بسبب تذكرك لصوت معين أو رائحة معينة أو شخص معين ، وفي النهاية قد تجد أنك تفكّر في شيء يبدو (ظاهرياً) لا علاقة له بالفكرة الأساسية التي بدأت منها ، ولكن ما دمت قد وصلت إلى فكرة في النهاية فلا بد أن عقلك قد وجد طريقة ما لربطهما عبر أفكار أخرى .

تعمل الذاكرة بطريقة الربط فرائحة تشمها في مكان ما تعيد إلى ذاكرتك مشهداً رأيته من قبل ، لأن العناصر المخزنة في الذاكرة مرتبطة فيما بينها بمجموعة من العلاقات .

لذلك أثناء حفظك لدرس ما جرب ربطه بما تعرفه من قبل لكي تتمكن من الاحتفاظ به لأطول مدة ممكنة ، أسأل نفسك دائماً : هل سبق لي أن قرأت أو سمعت أو رأيت شيئاً له علاقة بموضوع الدرس ، و يمكنك ربط المعلومة

الفصل الخامس

بفكاهة أو بقصة أو برقم أو بحدث أو بلون أو بأمر تراها دائماً أو بأول حرف من مجموعة من كلمات الدرس ، أو بموقف مؤلم (أو سعيد) يجعلك لا تنساه أبداً .

والربط هو بمثابة وضع المعلومة في رف له علامة مميزة تجعلك تتعرف عليه عند وضعها في خزانة المعلومات الهائلة في مخك .

فمثلاً : إذا أردت أن تحفظ ارتفاع الكعبة (١٤ متر) فيمكنك وضعه في إطار قصة تخيلية كالتالي : جئت للحرم في ليلة ١٤ من الشهر و طفت و سعيت بمجموع ١٤ شوط ، و سكنت في فندق ١٤ دور في الغرفة رقم ١٤ .

إن الرابط يساعدك على تنظيم و تصنيف المعلومات في ذاكرتك التي تحب النظم ، فكلما كانت المعلومات منتظمة بشكل جيد في دماغك فإنك لن تجد صعوبة في تذكرها ، ويساعدك في هذا أيضاً ترتيب ما تريده مذاكرته و تحديده .

ملاحظة :

معرفة المزيد من التفاصيل عن الرابط ، انظر الفصل الثاني عشر من هذا الكتاب .

٣. مكان المذاكرة :

في مكان هادئ (لكي يزداد التركيز) بعيداً عن مصادر التشويش مثل التلفاز أو الأماكن العامة .

وتجنب المذاكرة على السرير لأنّه يجلب النعاس ، واستخدم إضاءة مناسبة فوق رأسك حتى لا ترهق عينيك .

الفصل الخامس

٥٢

مهارات الأسلامكارو الخريطة الذهنية

٤. شروط استرجاع المعلومة :

- التوكل على الله مع فعل الأسباب والدعاء .
- وجود الهدف والرغبة في تحقيقه .
- أن يكون الدماغ في كامل الطاقة .

الدماغ لا يعمل تحت الضغط فابتعد عن السهر و عن القلق و اهتم بالتجذية الجيدة و شرب الماء باستمرار وطبق تمارين الاسترخاء و تمارين التنفس العميق و تمارين تقنية الحرية النفسية .

ملاحظة :

لتتعرف على تمارين الاسترخاء و التنفس العميق و تقنية الحرية النفسية انظر الفصل الثامن .

٥. زد قدرتك على التركيز :

س / لماذا تحتاج إلى التركيز ؟

ج / تصور أنك تسجل حديثاً أو مادة صوتية على شريط في شارع مزدحم بالسيارات ، فعندما تسمع الحديث المسجل فلن يكون الصوت واضحًا ، وهذا بالضبط مثل الذاكرة فحتى تسجل عليها درساً ما يجب إبعاد كل الأفكار الأخرى التي ليس لها علاقة بالدرس من ذهنك و التركيز على ما تحفظه فقط .

الفصل الخامس

يمكنك زيادة قدرتك على التركيز بالوسائل التالية :

- **المعايرة الحسية :** اربط مواقف حياتية استمتعت بها بمعلومات تؤدي تذكرها .
- **المعايرة السمعية :** أرهف سمعك لصوت واحد بين مجموعة من الأصوات وركز عليه تماماً متناسياً بقية الأصوات .
- **المعايرة البصرية :** ركز على صورة واحدة بين مجموعة من الصور وحاول تذكر تفاصيلها، أو اعرض أمامك مجموعة من الصور ثم أخفها وحاول تذكرها ، حاول أن تجد الفروق السبعة في مسابقات الصور المتشابهة .

تمارين أخرى لزيادة التركيز البصري :

أ- تمررين الساعة لزيادة التركيز، تابع عقرب الثواني لمدة دقيقةتين فسيزداد تركيزك البصري .

ب- تجربة الليمونة : مدد يدك للأمام وتصور وجود ليمونة صفراء في يدك تخيل أنك قد قطعتها بسكين وأن طعمها الحامض في لسانك، تصور أنك وضعت ليمونة أخرى في يدك وقمت بوضع يدك أسفل رأسك من الخلف فوق رقبتك وأنك تضغط على هذه المنطقة بالليمونة وليس بيديك، استمر في الضغط فسيزداد تركيزك لأن هذه المنطقة التي تم تنشيطها هي المنطقة المسئولة عن التركيز في الرأس .

ج- العد العكسي الفردي : ١١-٩-٧-٥-٣-١ والزوجي : ٢٤-٢٢-٢٠-١٨ ...

د- تذكر مكاناً جميلاً وعش فيه للحظات تنتعش ذاكرتك .

هـ- التنفس العميق من البطن .

و- شرب الماء على دفعات .

الفصل الخامس

٥٥

مهارات الاستذكار والخريطة الذهنية

ز- رسم دائرتين متقابلتين بشكل مستمر دون أن ترفع القلم .

٦. هل تعرف كيف يتذكر دماغك ؟ :

استخدم حواسك بفعالية بالجمع بينها فهي تثبت المعلومة بالنسبة التالية :

القراءة	السماع	المشاهدة	التحدث	كل ما سبق
٪٣٠	٪٤٠	٪٥٠	٪٩٠	٪٩٠

٧. أوقات الراحة :

الدماغ لا يعمل تحت الضغط فذاكر ٣٠ - ٤٠ دقيقة ثم خذ راحة ١٠ - ٥ دقائق (بشرط أن لا تتجه نحو الملهيات مثل الانترنت والتلفاز) مارس الرياضة الخفيفة، اجلس مع الأهل ، اجلس جلسة استرخاء .

٨. تجنب حفظ موضوع بعد حفظ موضوع آخر مباشرة :

تجنبًا للتداخل بينها .

٩. كرر وراجع لترسيخ المعلومة :

عند مراجعة المعلومة تنتقل للذاكرة الدائمة أما عند عدم مراجعتها فستبقى في الذاكرة القصيرة وتنساها ، فقم بالمراجعة حسب الجدول التالي :

المراجعة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة
بعد ٦ أشهر	يوم	ن أسبوع	شهر	٣ أشهر	٦ أشهر	

الفصل الخامس

١٠. تجنب مذاكرة مادتين متشابهتين في نفس اليوم .
١١. تجنب مذاكرة أكثر من ٢ مواد دراسية يومياً .
١٢. ذاكر المواد الصعبة في الأوقات السهلة : التي تشعر فيها بالراحة و بزيادة التركيز .
١٣. وضعية جلوسك يجب أن تكون مناسبة : بالجلوس على كرسي مريح ويكون ظهرك مستقيماً .
١٤. نوع طريقة مذاكرتك بين القراءة والكتابة .
١٥. لخاص :

فوائد التلخيص

- أ- يساعدك على التركيز .
- ب- يجعلك تفهم المادة المراد دراستها بصورة شاملة .
- ج- يساعدك على تذكر الأفكار قبل الاختبار .

طريقة التلخيص

حسب الخطوات التالية :

- أ- جزئ الدرس والموضوعات إلى أجزاء متناسبة ، فهذا حتماً سيشعرك بارتياح وطمأنينة .
- ب- أسأل نفسك شفهياً عما قرأته و لخص ذلك .

الفصل الخامس

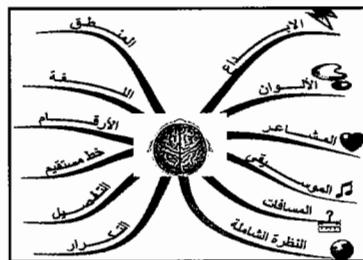
مهارات الاستذكار و الخريطة الذهنية

٥٧

- ج- لِحْصِ الكِتَابِ (دون تكرار لعباراته) بأسلوبك وبكلماتك أنت .
- د- ضع خطأً (أو علامة) على النقاط المهمة لتمييزها .
- هـ- رقم الأفكار المهمة والرئيسية .
- وـ- ابدأ بقراءة سريعة ثم أقرأ قراءة مركزة للجزء المراد مذاكرته .
- زـ- ضع على هامش الكتاب تلخيصاً لفكرة أو سؤلة تخطر على بالك أثناء القراءة المركزة ثم أجب عليها .
- حـ- ابتكر طريقة خاصة للتلخيص (مربعات ودوائر ومستطيلات ، قلم فضفوري ، بطاقات فهرسة ، وضع خطوط تحت العبارات المهمة) .
- طـ- تجنب ملخصات الآخرين (وخصوصاً التجارية منها) .
- يـ- استخدم الجداول لتنظيم الأفكار .
- كـ- راجع الواجب المنزلي .
- لـ- ارسم خريطة ذهنية ، التي من فوائدها أنها :
تساعد على التركيز وترتيب الأفكار ، سهلة الإعداد والتذكر (يحفظها الدماغ بصورة) باستمتاع وهي بسيطة و مختصرة عند قراءتها .

الفصل الخامس

كيف ترسم خريطة ذهنية



أ) تجهيز الأفكار والبيئة والأدوات المطلوبة :

- موضوع تريده تلخيصه عن طريق رسم خريطة ذهنية له .
- مكان هادئ و جلسة مريحة .
- ورقة (A4) أو أكبر، لا يشترط لها لون محدد .
- أقلام متعددة الأحجام والألوان والأنواع ومنها قلم الرصاص .

ب) معرفة خطوات العمل :

- ضع الورقة الكبيرة أمامك وفي مركزها أكتب عنوان الموضوع داخل دائرة .
- ارسم تفرعات من الدائرة التي في مركز الورقة يقل سمكها بالاتجاه بعيداً عن هذه الدائرة بعدد المواضيع المتفرعة من العنوان الرئيسي مستخدماً الألوان والصور والرموز التي تعبر عن الكلمات المكتوبة التي كتبتها فوق هذه الأفرع .
- ارسم تفرعات أصغر من التفرعات الخارجية من مركز الدائرة وضع فوقها الجمل التي تتفرع من الأفرع الأصلية .

الفصل الخامس

٥٩

- إذا اكتشفت حاجة لأفرع جديدة أو اكتشفت علاقة جديدة بين مجموعة من الأفرع ، لا تمسح العلاقات السابقة بل أضف عليها أو ارسم خريطة ذهنية جديدة .

ملاحظة :

ستختصر عليك الخريطة الذهنية ثلاثة أرباع الوقت الذي ستقضيه في المذاكرة رغم أنها قد تأخذ منك وقتاً كبيراً أثناء إعدادها .

و سيسهل عليك عمل خرائط ذهنية جديدة بعد عمل الخرائط الذهنية الأولى لأنك ستزداد خبرة في عملها بسبب التدريب المستمر ، وهذه الخريطة تركز المعلومات وتجعلك تحفظها بصورة ملونة والأهم أن هذه الخريطة تنبثق من عقلك وبالتالي سيكون سهلاً على دماغكربطها وتذكرها .

طرق أخرى لزيادة التركيز :

١. ادرس بنفس المكان والتوقيت كل يوم ، مما يجعلك تتوجه تلقائياً للمذاكرة في المكان والوقت ذاته .
٢. أجعل لك زياً خاصاً للمذاكرة (مثل شال أو قبعة) لا تلبسه أبداً في أوقات ومناسبات أخرى ، وكلما أردت أن تذاكر ألبس هذا الزي .
٣. عندما يبدأ عقلك بالسرحان : قف و اصرف وجهك عن الكتب ، عندما تسرح لا تنظر أبداً في الكتب و تجلس في مقعدك ، بل قم لأن استموارك في الجلوس يربط مذاكرتك بأحلام اليقظة ، وعندما تستعيد تركيزك ، قم بالمذاكرة مرة أخرى .

الفصل الخامس

٤. عندما تشعر بفقد تركيزك توقف عن المذاكرة وقم بالعد من ١٠ - ١ ثم واصل المذاكرة مجدداً.
٥. إذا طرأت لك فكرة أربطها بمنديل أو قلم رصاص بجانبك واستمر في المذاكرة ، وعندما تنتهي ستتذكر الفكرة بمجرد نظرك إلى المنديل أو قلم الرصاص .



الفصل السادس
إعداد جدول
المذاكرة لاختبار

الفصل السادس

إعداد جدول المذاكرة للاختبار



الفصل السادس



إعداد جدول المذاكرة للاختبار

١. أهمية إعداد جدول مذاكرة الاختبار :

الجدول المكتوب يساعد على تنظيم و ترتيب فترات المذاكرة وعلى التهيئة النفسية والعقيلية لها في استغلال رائق للوقت يخلصك من التأجيل والتسويف المدمر للوقت موازناً بين الاستذكار والترويح عن النفس واضعاً هدفاً محدداً للمذاكرة مثل الانتهاء من حفظ قصيدة أو الانتهاء من الأمثلة والتطبيقات على قانون رياضي ، وحاول أن تربط بين الموضوع الذي ذاكرته بتطبيقات له في حياتك لتشعر بأهميته .

٢. خطوات إعداد جدول المذاكرة للاختبار :

أ- احرص على الانتهاء من مذاكرة جميع المواد قبل بداية الاختبارات .

ب- ضع أمامك جدول الاختبار الرسمي .

ج- حدد المواد السهلة والمواد التي تحتاج وقتاً أطول للمذاكرة .

د- حدد لكل مادة الساعات المتوقعة لمذاكرتها حسب الجدول التالي :

عدد الساعات

المادة

_____	_____
_____	_____
_____	_____

الفصل السادس

هـ- احسب الأيام المتبقية تلك من الآن وحتى آخر يوم قبل الاختبار وحدد كل مادة الأيام المتوقعة لها مذكوريها حسب الجدول التالي :

اللادة	الإمتحان

و- وزع المواد بتقسيماتها على الأيام :

الوحدة / المواد مذكوريها	اللادة	التاريخ	اليوم	م
	رياضيات		السبت	١
			الأحد	٢
			الاثنين	٣
			الثلاثاء	٤
			الأربعاء	٥
			الخميس	٦
			الجمعة	٧

الفصل السادس

١٥ اعداد جدول المذاكرة للاختبار

ز- صنف المواد حسب الحفظ و الفهم و التدريبات في جدول مثل الجدول التالي :

النحو	الكلمات	الحالات	المادة
	%٧٠	%٣٠	
%٦٠	%٣٠	%١٠	
%٧٠	%٢٠	%١٠	

/ انتبه /

اترك مساحة فارغة في جدول الاختبار للطوارئ و ضمّنه النشاطات الرياضية والترفيهية .





الفصل السابع

ليلة الزفاف وما بعدها

الصفحة

٧٩

٦٩

٧٠

الموضوع

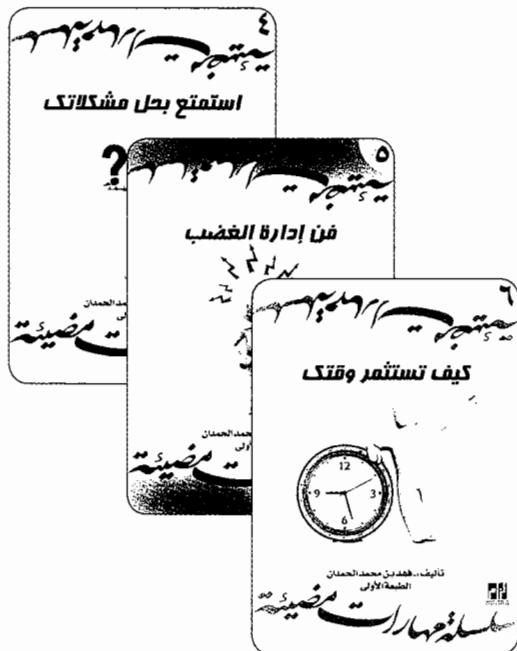
في ليلة الاختبار

في صلاح يوم الاختبار

في قاعة الاختبار

الفصل السابع

ليلة الزفاف وما بعدها



الفصل السابع

ليلة الزفاف وما بعدها

١٩

أولاً / في ليلة الاختبار (ليلة زفافك إلى عروسلك ورقة الاختبار) :

١. راجع ٣-٢ ساعة يومياً ثم نم مبكراً .
٢. قلل المنبهات مثل الشاي والقهوة .
٣. كرر الرسائل الإيجابية .
٤. اقرأ الأذكار كعادتك .

ثانياً / في صباح يوم الاختبار (صباح يوم زفافك على عروسلك ورقة الاختبار) :

- ١- ابدأ يومك بصلوة الفجر مع الجماعة في المسجد كعادتك .
- ٢- تناول الإفطار دون تخمة .
- ٣- احضر مبكراً .
- ٤- حافظ على تركيز عقلك بتمارين التنفس العميق والاسترخاء .
- ٥- توقف عن المراجعة قبل نصف ساعة من الاختبار .

ثالثاً / في قاعة الاختبار (الآن سترتفع إلى عروسك : ورقة الاختبار) :

أ- عند استلامك لورقة الأسئلة :

- ١- تأكّد من عدد الأسئلة ووزن الوقت بحيث يشمل كلّ الأسئلة ويبقى منه شيء للمراجعة .
- ٢- تذكّر أنَّ الزمن المخصص للاختبار كافٍ للإجابة .
- ٣- حسن خطك ورتّب عباراتك ونظمها .
- ٤- افهم المطلوب من كل سؤال .
- ٥- ابدأ بالسؤال الأول وأجب عليه فقرة فقرة وافعل ذلك بالترتيب مع بقية الأسئلة .
- ٦- أجب عن السؤال المطلوب منك فقط .
- ٧- اكتب كلّ ما تعرفه من معلومات صحيحة أثناء إجابتك على الأسئلة .
- ٨- أثناء تذكّرك للإجابة أيّ سؤال وأنت تجيب عن سؤال آخر ، اكتب هذه الإجابة في الهاشم ، ثم عد إليها لاحقاً .
- ٩- تمهل في الإجابة عن الأسئلة ، ضع الإجابة أولاً في ذهنك ورتّبها ثم اكتبها .
- ١٠- ابدأ بالإجابة على الأسئلة السهلة وعندما تتذكّر إجابة الأسئلة الأقل سهولة انتقل إليها وابداً في حلها ثم ارجع إلى الأسئلة السهلة .

الفصل السابع

ليلة الزفاف وما بعدها

- ١١- حافظ على تركيز عقلك بتمارين التنفس العميق والاسترخاء .
- ١٢- احتفظ بهدوئك إذا رأيت كل الطالب قد بدأوا يجيبون عن الأسئلة وأنت لم تبدأ بعد .
- ١٣- احضر الفش ، فالخش يعني الإثم و وجود أفراد في المجتمع يحملون شهادات لكن بدون مؤهلات ولا خبرات ولا يستطيعون تحمل المسؤولية .
- بـ- بعد انتهاءك من الإجابة (في اللحظات الأخيرة من ليلة زفافك إلى عروسك ، ورقة الاختبار) :
١. أرج أصابعك قليلاً وأعد تمارين التنفس العميق والاسترخاء .
 ٢. أعد قراءة الأسئلة والإجابات .
 ٣. تأكد من مراجعة الأجوبة ومدى صحتها والتأكد من الإجابة على كل الأسئلة في ورقة الاختبار .
 ٤. اكتب كل ما في جعبتك من إجابات صحيحة .
 ٥. اقرأ الورقة للمرة الأخيرة قبل توديعها وتسليمها .
 ٦. تذكر أنه ليس هناك جائزة للطالب الذي يخرج أو لا من قاعة الاختبار فدع عنك العجلة التي قد تضيع عليك جهداً كبيراً بذلك .
 ٧. توقف عن مراجعة الإجابات مع زملائك بعد خروجك من قاعة الاختبار ، حتى لا يسبب لك ذلك ضغطاً نفسياً يؤثر على اختبارات التواد في الأيام القادمة ، وكذلك فإن هذا لا يفيدك شيئاً فالإجابات قد كتبتها و درجاتك لن تزيد بهذه المراجعة .

الفصل السابع

تقنيات خاصة للتعامل مع أسئلة الاختبار :

أ- في أسئلة الاختبار من متعدد :

١. احذف الإجابات التي تأكّدت من خطئها .
٢. استبعد الفقرات التي تحتوي على عبارات مثل : كل ، دائمًا ، أفضل ، بالتأكيد ، فقط ، بالكلية ، إطلاقاً ، الأسوأ ، لا .

ب- في أسئلة الصع و الخطأ :

١. اقرأ كل العبارات قبل الإجابة عليها في قائمتي أسئلة المقابلة بين قائمتين .
٢. طول الفراغ المتزوك يوحي لك بعدد الكلمات التي يجب وضعها فيه في أسئلة ملئ الفراغ .



الفصل الثامن المعركة بين الاندروجين والأدرينالين

الصفحة

ال الموضوع

٧٥

الطريقة الأولى للتخيل

٧٦

الطريقة الثانية للتخيل

٧٧

الطريقة الثالثة للتخيل

٧٨

الطريقة الرابعة للتخيل

٧٩

تمرين التفكير الإيجابي

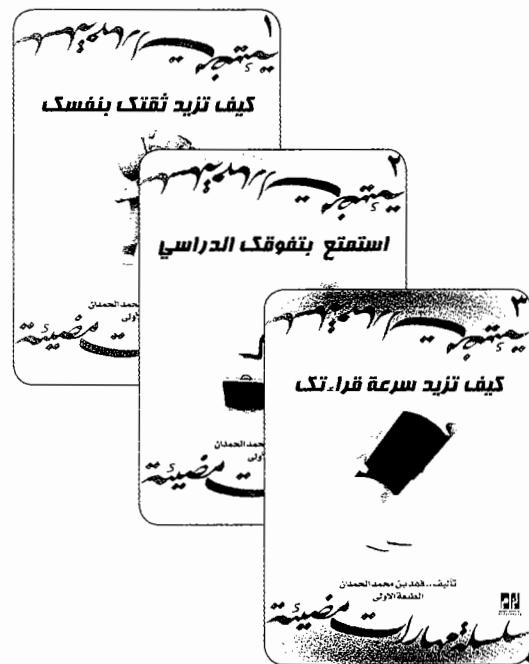
٨٠

تقنية الحرية النفسية

الفصل الثامن

المعركة بين الاندرويدين والأدريالين

٧٤



أولاً / التخيّل و تمارين الاسترخاء :

• التخيّل :

هو وسيلة داعية مضادة ناجحة لمحاربة الناقد المرضي (الإرهابي الداخلي).

• الوقت المفضل للتخيّل :

بعد الاستيقاظ من النوم و قبله مباشرة .

• أهمية التخيّل :

يتنفس على القيود	يقتل من التوتر و	يزيد من نجاح	يستحضر نجاحات	المفروضة على	ذاته	ماضي
------------------	------------------	--------------	---------------	--------------	------	------

الطريقة الأولى للتخيّل (لتحقيق التطلعات والأهداف) :

١- قم باسترخاء كامل في مكان هادئ مريحًا جسمك بالكامل .

٢- اغمض عينيك واسترخي قدر الإمكان واستمع لنفسك فقط وافرغ رئتيك ببطء من الهواء .

٣- خذ نفسا عميقاً بأنفك مغلاقاً فمك لمدة سبع ثواني بشرط أن يتحرك بطنك كتحررك بطنه النائم لضمان وصول الأكسجين إلى كامل رئتيك .

٤- أكتم نفسك لنفس المدة .

٥- أطلق الزفير من أنفك وفمك .

الفصل الثامن

- ٦- كرر هذه العملية ٦ - ٨ مرات .
- ٧- تذكر لحظة سعيدة في حياتك أو مكاناً جميلاً تحبه .
- ٨- ابدأ في تخيل ما ت يريد تحقيقه بشكل مفصل وواقعي قدر الامكان في شاشة كبيرة وملونة أمامك واجعل المشاعر الرائعة المصاحبة لذلك تغمر جسدك كله .
- ٩- انقل نفسك إلى هذه الشاشة بكل مشاعر الفخر والاعتزاز والنجاح وادرك هدفك مسبوقاً بعبارة : أنا
- ١٠- افتح عينيك واستمع لحديثك الداخلي الايجابي .
كرر هذا التمرين عدة مرات حتى يصدقه عقلك الواعي و يأمر عقلك الباطن بتقليده .

الطريقة الثانية للتخلص (لإزالة المشاعر السلبية الناتجة عن الأخطاء التي ارتكبها سابقاً) :

اتبع نفس الخطوات السابقة ثم قم بعمل الخطوات التالية :

- ١- تذكر العبارة السلبية أو الخطأ الذي قمت به (الذي يؤثرك) في شاشة كبيرة ملونة أمامك .
- ٢- قم بجهاز التحكم عن بعد بتحفيض الصوت في الشاشة السابقة ثم قم بإزالة ألوان الشاشة لتتصبح أبيض وأسود فقط .
- ٣- قم بتصغير الشاشة السابقة إلى حجم علبة الكبريت .
- ٤- قم بابعاد الشاشة عنك مسافة ١٠ أمتار .

الفصل الثامن

المعركة بين الاندروجين والأدريناлиين

٦٧

- .٥ قم بتصغير الشاشة السابقة إلى حجم زرار التوب .
- .٦ قم بإبعاد الشاشة عنك مسافة ١٥ متراً إضافية .
- .٧ قم بوضع شاشة كبيرة و ملونة أمامك بحيث ترى الشاشة الصغيرة السابقة .
- .٨ ضع داخل الشاشة الكبيرة و الملونة ذكريات جميلة و رائعة في مكان محبوب إليك .
- .٩ اُنقل نفسك إلى هذه الشاشة الكبيرة و الملونة .
- .١٠ عش لحظات السعادة داخل هذه الشاشة الكبيرة و الملونة .
- .١١قارن بين الشاشتين .
- .١٢ فرّج جميع مشاعرك السلبية داخل الشاشة الصغيرة وأغلقها .
- .١٣ أشعر جازماً أن هذه الصفة السيئة لم تعد من صفاتك (أو أنك ستتخلص من هذه المشكلة) .
- .١٤ افتح عينيك واستمع لحديثك الداخلي الإيجابي .
كرر هذا التمرين عدة مرات حتى يصلقه عقلك الواعي و يأمر عقلك الباطن بتنفيذها .

الطريقة الثالثة للتنفس :

فكّر بالأهداف المستقبلية الجميلة كالتالي :

١. اكتب الأهداف الرائعة التي تَوَد تحقيقها "أهم هدف في حياتك" .
اكتب اسمك في ذيل الورقة وهدفك في أعلىها .. تستشعر أن المسافة قريبة جداً ل لتحقيق هدفك .

الفصل الثامن

٢. تخيل بأن هدفك قد تحقق بكل ألوانه وأحجامه .
 واستمتع بالمشاعر الرائعة المصاحبة وكأن الهدف قد تحقق بالفعل .
 وتنفس بطريقة عميقه جداً وأملا رئتيك بالأوكسجين المجاني .
٣. استسلم للنوم وآخر تفكيرك هو أنك قد نجحت في تحقيق هدفك .
٤. إذا كان آخر تفكيرك قبل النوم هو .. استحضار الموقف الرائع ؟؟ ستستمر باذن الله بنفس المشاعر الرائعة .. في الصباح ..
٥. ستتغير بعد ذلك المشاعر السلبية الماضية إلى إيجابية ويتحوّل سلوكك المستقبلي إلى الأفضل وبشكل رائع .
 ستتحسن مزاجها ومتهمساً ونشيطاً بإذن الله .. لأن التوكل على الله هيكل .. هو من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تغيير النفيسيات إلى الأفضل .

الطريقة الرابعة للتخلص :

تذكر المواقف الجميلة في حياتك والتي كان لها تأثير قوي على نفسياتك
 بالخطوات التالية :

١. استريح في مكان هادئ ومرير ..
٢. استحضر موقفاً إيجابياً رائعاً من المواقف الماضية " النجاح في مرحلة من المراحل الدراسية، النجاح في تحقيق هدف كبير، النجاح في مساعدة آخرين، تخلصك من مأزق أو مشكلة كانت كبيرة .. وهكذا ، باختصار: الشعور بانتصار ساحق " .
٣. ركز على الموقف الإيجابي وكبّر الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة له ، إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والثناء .

ثانياً / تغنية الحرية النفسية :

هذه تقنية بسيطة جداً، وتعتمد على استخدام إصبعي السباببة والوسطى في النقر بهدوء على مناطق في الجسم مثل منطقة فوق الحاجبين و فوق الأنف وتحت الأنف فوق الشفاه وتحت الإبطين، ويمكنك مشاهدة مقاطع فيديو حول هذه التقنية عن طريق كتابة جملة (تقنية الحرية النفسية utube) في محرك البحث قوقل.

تمرين التفكير الإيجابي :

تخيل دائماً أنك متفوق في دراستك وأن أهدافك قد تحققت وقد أصبحت طبيباً بارعاً أو رئيس شركة ناجحة علماً بأن أحسن الأوقات للتفكير الإيجابي هو في مرحلة الاسترخاء الجسدي التام قبل أن تنام ، اكتب عبارات إيجابية وانسخها ثم ضعها في غرفة نومك أو في مكتبك ، وعُود نفسك على النظر إلى هذه العبارات الإيجابية وكرّرها في ذهنك باستمرار.

وشروط هذه العبارات الإيجابية التوكيدية :

١. أن تكون جملة قصيرة .
٢. أن تتأكد من احتواء الجملة على مفهوم واحد ، فلا تكتب : أنا أحب مادة الرياضيات وسانجح في مادة اللغة الإنجليزية
٣. أن تخلو الجملة من عبارات سلبية مثل : في هذا الاختبار الصعب سانجح بإذن الله .

ومن الأمثلة على هذه العبارات الإيجابية :

ذاكري قوية ، افهم بسرعة ما أذاكره ، مادة الكيمياء سهلة ، أعصابي هادئة دائمًا في قاعة الاختبار .



- سلسلة مهارات مخبأة -

الفصل التاسع

انماط التعلم

الصفحة

٨٣

٨٥

٨٦

٨٨

٩٠

الموضوع

النمط البصري

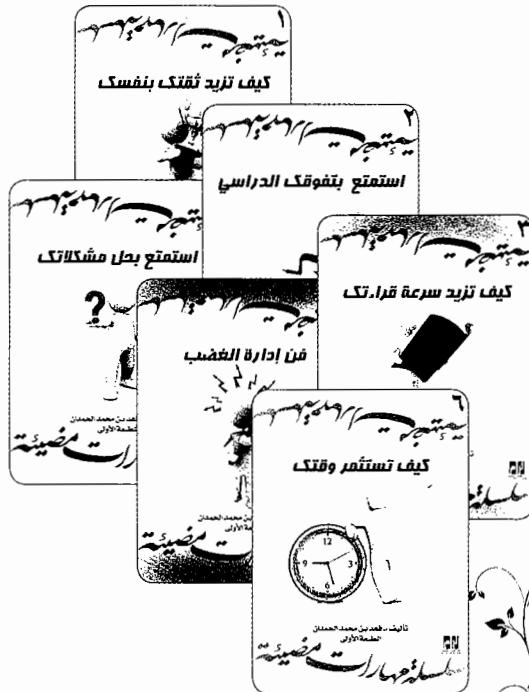
النمط السمعي

النمط الحسي (الحركي)

اكتشف نمط تعلمك

طريقة أخرى للتعرف بأنماط التعلم

الفصل الناجع



الحفظ باستعمال عدة حواس :

لتحفظ بدرس ما في ذاكرتك فأنت بحاجة - بعد فهمه واستيعابه - إلى استحضاره في ذهنك وصياغته بطريقتك الخاصة التي يفهمها دماغك حسب نمط تعلمك .

وفيما يلي معلومات عن أنماط التعلم .

أ) النمط البصري :

عندما ترى صورة والذك فهي صورة خارجية حقيقية .

و عندما تخزّنها في عقلك ثم تتذكرها فهي صورة من الذاكرة .

و عندما تتخيل صورة إنسان من العصر الحجري فإنّها منشأة .

إذا كنت صاحب نمط بصري فأنت :

- تلبس ملابس خفيفة .
- تتبع المعلم إذا تحرك من مكانه .
- تهتمّ بمظهرك .
- تحبّ الصور .
- تحبّ أن تشرح الموضوع بشكل عام قبل أن تدخل في التفاصيل .
- تلاحظ تفاصيل الشيء الذي تراه أمامك و تعرف أين الخلل .

الفصل التاسع

- تهتم - بشكل خاص - بالمكان الذي تكثر الجلوس فيه .
- تلاحظ الأخطاء الإملائية المكتوبة بسهولة .
- تهتم باللصقات الحائطية .
- تحب الترتيب والتنظيم ، تحب أن يكون مكتبك نظيفاً .
- تتعامل مع الاختبارات السريعة والشفوية بشكل جيد .
- رأيك أفضل من آراء الآخرين لأنك تستطيع أن تخيل العواقب والنتائج .
- تتسرّع في الرد على الآخرين .
- كلماتك تسبق تفكيرك ، ربما قلت كلمة لم تقصدها فتقع في مشاكل .
- قد تعبر بكلمة تكون أقل ملائمة مما ت يريد أو أكثر مما ت يريد .
- تتنذّر معظم ما تراه .
- إذا كنت من أصحاب النمط البصري :

كرر النظر إلى ما تراجعه بعينيك ليلتصق بذاكرتك ، تخيل صورة الموضوع الذي ذاكرته بعينيك بعد أن تقوم بكتابته بشكل جميل و منظم باستعمال الألوان بشكل متناسق ، خصص لوناً للعناوين الكبيرة و آخر للأفكار الرئيسية و آخر للتعرّيف .

ب) النمط السمعي :

هو الإدراك الناتج عن السمع وهو سمع حقيقى أو متذكر أو متخيل .

إذا كنت صاحب نمط سمعي فأذك :

١. تتحدث مع الآخرين كثيراً .
٢. نبرة صوتك عالية أثناء القراءة .
٣. أسئلتك كثيرة في الدرس .
٤. تتحدث مع نفسك و تقول للمعلم : إذا لم افهم الدرس .
٥. تحفظ أسماء أصدقائك بسهولة .
٦. تقلد الآخرين باستهزاء .
٧. تحترم من يحترمك .
٨. تتذكر الأناشيد والألحان بسهولة .
٩. عقلاني ومنطقي ولا تقبل أي أمر بسهولة .
١٠. تتكلم بما تريده بالضبط .
١١. لديك حكمة وروية وتنظيم و منطق في ترتيب الأفكار والأشياء .
١٢. تواجه مشكلة في الاختبارات الشفوية .
١٣. تتذكر أكثر ما تسمعه .

الفصل التاسع

▪ إذا كنت من أصحاب النمط السمعي :

فأنت غالباً تحفظ عن ظهر قلب ما ترددت عدّة مرات بصوت مرتفع ، لذلك استخدم التسميم الذاتي حتى عند مراجعة الخرائط أو الجداول أو المخططات تكلّم بما تراه فيها ، صفتها بصوت مرتفع مخاطباً نفسك أو أحداً بجانبك أو متخيلـاً أحداً تخاطبه ، مع اعتماد تسلسل منطقي يجنبك نسيان ما تريـد مراجعته ، راجع الجدول من الأعلى إلى الأسفل مثلاً .

ج) النمط الحسي (الحركي) :

هو الإدراك الناتج عن الإحساس وهو إحساس حقيقي أو متخيل مثل لمس محمـل ناعـم والإحساس بالنعمـة ، أو تذكـر مشاعـر الفوز في السباق .

▪ إذا كنت صاحب نمط حسي (حركي) فإنـك :

١. تتحرـك كثـيراً .
٢. لا تحـب الجلوس على الكرـسي .
٣. صامتـاً في مـعظم الأحيـان .
٤. تحـب الأعمـال اليدـوية .
٥. تتحـدث بـنبرـة هـادئـة .
٦. تتأثـر بـأي إشـارة من المـعلم أو من زـملـائـك .
٧. تلمـس الآخـرين لـلتـفـتـانتـبـاهـهم .
٨. تقـترـب كـثـيراً مـن تـحدـثـه ، تـجـربـ بيـدـك كـثـيراً لـكي تـتـعلـمـ .

انماط التعليم



٩. تتفاعل مع الأحداث ولكن بعد أن تشعر بها .
 ١٠. بطئ في اتخاذ القرار لأنك بحاجة إلى أن تشعر به .
 ١١. جيد في تنفيذ القرارات والأوامر .
 ١٢. تحول الخطط والأفكار إلى واقع ملموس .
 ١٣. أسلوب حياتك عملي .
 ١٤. تبتعد عن الأحلام والتنظير والفلسفة والنظريات والمجتمعات .
 ١٥. قد ترتكب نفس الخطأ عدة مرات .
 ١٦. تتذكر الأشياء المتحركة .
- إذا كنت من أصحاب النمط العصي (الحركي) :

أحد صياغة دروسك واكتبها بطريقتك الخاصة ، حافظ على مضامين المدرس و لكن ضع تصوراً آخر لشكله و ترتيبه الذي تلقيته من المعلم ، فهنا تقوم أنت بتثبيت المعلومات في ذاكرتك عن طريق التفكير فيها و استيعابها جيداً ثم إعادة تنظيمها و كتابتها في ورقة أخرى بشكل يعكس فهمك للدرس و لا يخل بمضمونه .

يمكن الجمع بين هذه الأنماط في المذاكرة لزيادة القدرة على التحصل حيث يمكنك أن تستخدم قدراتك السمعية والبصرية والحركية كلها بحيث لا تعتمد على طريقة حفظ واحدة لأن ذلك يجعلك مطمئناً إلى ذاكرتك واثقاً من قدرتك على التحكم في معلوماتك .



و يمكن تحويل الإدراك من نمط إلى نمط آخر ، فعندما نسمع صوت الطائرة (نمط سمعي) فإننا نتصور شكل الطائرة و هي تطير في السماء (نمط بصري) .

طريقة أخرى لكي تكتشف نمط تعلمك

السؤال	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	السؤال
١	٢	٣	٤	٥	٦
حينما ترکز في دراستك ، هل يقطع تركيزك	حينما تتحدث مع الآخرين هل صوتك	حينما تقابل شخصاً تعرفت عليه سابقاً ثم رأيته	حينما ترکز في دراستك ، هل يقطع تركيزك	الأدوات والأغراض المبعثرة أو تلك الموجودة على مكتبك	الأصوات الخارجية
هادئ وبطيء	سريع وتحرك يدك إلى أعلى	تتذكر وجهه والمكان الذي تعرّفته عليه فيه	متوسط السرعة وتتمايل برأسك وكانت تتحدث بالهاتف	حركة الأشخاص أمامك	حركة الأشخاص أمامك
تتذكرة ما عملت مع هذا الشخص مصحوباً بالشاعر والواطف	تتذكرة كلماته وعياراته واسم ذلك الشخص بسهولة	ما الذي يجذبك أكثر عندما تتنزه	المناظر الجميلة	أصوات الطيور وخرير المياه وحفيظ الأشجار	رائحة الزهور والورود

الفصل التاسع

انماط التعلم



ترَكَزُ على حركات جسمه	ترَكَزُ على نغمات صوته	ترَكَزُ على وجهه	عندما تتحدث مع شخص تقابلها لأول مرة ، هل	٥
أن تكتب الشيء المراد تذكره بيديك أكثر من مرة	أن تردد الشيء المراد تذكره بصوتك أكثر من مرة	تشكيل المعلومات على هيئة صور	عندما تريدين تقوية الذاكرة ، هل تفضل	٦
تمسك بالأشياء وتلقيها على الأرض	ترفع صوتك بشدة	تبقي هادئاً ولا تتكلم	إذا غضبت	٧
تشعر بالملل وتشي هنا وهناك	تتحدث مع نفسك أو مع الآخرين	تنظر هنا وهناك أو ترسم أشكالاً على الورق	في حالة سكونك وهدوئك	٨
أحسن ، اشعر	أقول لك ، اسمع منك ، قل لي	تصور ، انتظر ، دعني أوضح لك	تستخدم الكلمات أو العبارات التالية أكثر	٩
تشغل هذا الجهاز وتضع يدك على كل زر فيه	تباحث عن شخص يخبرك كيف يعمل هذا الجهاز	تقرأ التعليمات وترى الصور التوضيحية	إذا اشتريت جهازاً جديداً فإنك	١٠
أن تتبع أحداً ليوصلك إليه	أن يشرح لك عن طريق الهاتف	أن يرسم مخطط المنزل	إذا أردت زيارة صديقك فإنه يكتفيك أن يحدد العنوان بـ	١١



كيف تستفيد من الجدوى السابق :

حسب التصنيف التالي :

(ج)

حسبي

(ب)

سمعي

(أ)

بصري

النموذج

نوع التعلم

ربط المعلومات
بالمشاعر والواقع
الحياتية

التركيز على
تردد العبارات

التركيز على
الصور ورسم
الأشكال

أفضل طريقة
للمذاكرة

طريقة أخرى للتعرف بأنواع التعلم :

١. البصريون :

يعتمدون في استقبالهم للمعلومات والتعبير عنما في أنفسهم على حاسة البصر
يهتمون بالصور والشاهد والأحداث والألوان .

ولأنهم يرون الدنيا صوراً في عقولهم . والصورة بطبعتها سريعة - فكلماتهم
سريعة ومتتالية وبرات أصواتهم مرتفعة وحركاتهم سريعة ومشدودة
أنفاسهم سريعة ، يهتمون بالنظافة والشكل الخارجي ، تجد أحدهم مسرعاً في
مشيته مشدود الظهر والكتفين .



٢. السمعيون :

يميلون إلى فهم العالم من خلال الأصوات ، فهم يحبون أن يغيروا نبرات أصواتهم ؛ كلماتهم موزونة ذات وقع ، ويحبون الاستماع ، وعباراتهم ذات سجع وجرس ؛ لأنَّهم يسمعون ويحبون أن يسمعوا وهم أقلَّ حركة من البصريين وأهداً عند الحديث وعنده الحركة .

٣. الحسيون (الحركيون) :

يستشعرون الكلمات ويحسون بدفع العبارات ويتكلمون وكلهم مشاعر يصمتون ثم يستمرون في الحديث لأنَّهم يشعرون بالكلمة قبل أن يتكلموا بها يطيلون الحديث لأنَّ ترجمتهم للمشاعر إلى كلمات أصعب من ترجمة الصور أو الأصوات إلى كلمات ؛ يهتمون بالتفاصيل وحركتهم تكون بطيئة وهادئة وأكتافهم مسترخية .



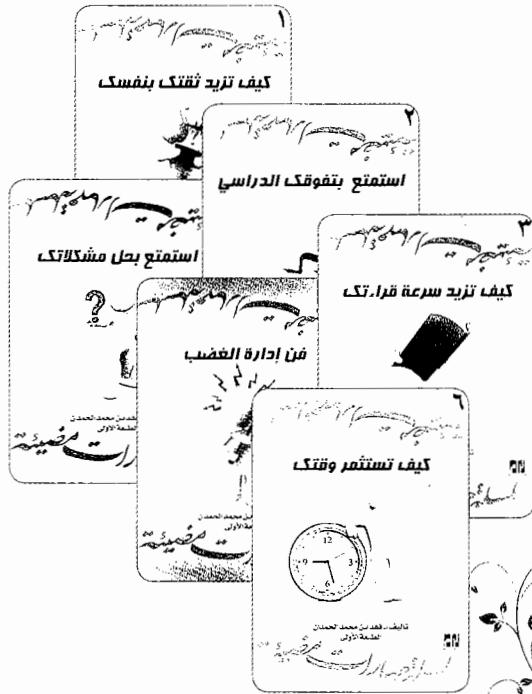
- سلسلة مهارات مضبوط -



الفيروس القاتل SOF

الفصل العاشر
الفيروس القاتل

SOF



الفيروس القاتل SOF

تعيش بيننا الكثير من الفيروسات القاتلة ومنها فيروسات الأمراض الفتاكية مثل فيروس الإيدز وبعض هذه الفيروسات تم إيجاد مضاد له، والآخر لم يتم إيجاد مضاد له حتى الآن وكلنا يتذكرة الضجة الهائلة (سواءً كانت حقيقة أم مفتعلة) التي هزت العالم والتي أثيرت حول إنفلونزا الدجاج (إنفلونزا الطيور) ومن بعده إنفلونزا الخنازير، وهذه الفيروسات تصيب عدداً قليلاً من البشر، والمشكلة تكمن في فيروس غامض يصيب أدمغة البشر دون سواهم ويفتك بها فتكاً عظيماً وهم لا يشعرون وهذا الفيروس القاتل والمدمر يرمز له بالحروف SOF وهو موجود مع وجود الإنسان على هذه الأرض، والمضاد الحيوي له موجود في داخل كلّ منا ولكن تختلف الاستفادة منه في العلاج من شخص لآخر، ومن كمال الإسلام أنَّ رَسُولَنَا مُحَمَّدٌ ﷺ قد حذر من هذا الفيروس فقد قال ﷺ « اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل وأعوذ بك من الجن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال » رواه البخاري .

وعن أبي هريرة قال قال رَسُولُ اللهِ ﷺ « الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الْفَعِيفِ وَيَفِي كُلَّ خَيْرٍ » رواه مسلم ، وقال رَسُولُ اللهِ ﷺ « احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ » رواه مسلم .

هل عرفتم الآن هذا الفيروس، إنه فيروس SOF (سوف) الذي يعني التسويف والعجز والكسل والضعف وهو يصيب كلّ منا في مقتل، ونستطيع معرفة إصابة أحدهنا بهذا الفيروس ، عن طريق ظهور الأعراض التالية :

١. التكاسل عن العبادات ومن الأمثلة على ذلك التأخر عن الحضور للمساجد لأداء الصلاة مع الجماعة ، وعدم أداء النوافل .
٢. ضعف الهمة والاكتفاء بالبقاء على هامش الحياة ، فالبعض منا لا رغبة لديه في أن يكون منتجاً وفاعلاً في هذه الحياة ، وهو يعيش لنفسه فقط ولا يهتم بالأ الآخرين، وقد قيل: إذا لم تزد شيئاً على هذه الحياة فأنت زائد عنها

الفصل العاشر

- فالبعض يخاف من التغيير ويختلف من الجديد، فمثلاً: البعض يريد البقاء في وظيفته ذاتها طوال عمره.
٣. تأجيل الأعمال والاستمرار في ذلك فتراكם الأعمال على بعضها وتجعل حياتنا مزاجاً من القلق والتوتر.
 ٤. التردد في اتخاذ القرارات مما يجعلنا لا نتخذها أصلاً أو يضيق بنا الوقت فنتخاذل قرارات خطأة حتماً تحت تأثير ضرورة اتخاذ قرار في وقت ضيق جداً ومن المعلوم أنَّ القلق والتوتر يغطي العقل ويشلُّ تفكيره.
 ٥. ضعف الدافعية للأعمال التي لا ندرك أهميتها في حياتنا، مثل الدراسة وتطوير ذاتنا لنكون أفضل.
 ٦. الاستغراق في الملهيات مثل ألعاب الأكس بوكس ومشاهدة القنوات الفضائية والدخول في موقع الانترنت لساعات طوال، باعتقاد خاطئ بأنَّ المتعة الزائفة (التي تشبه المخدر) التي نحصل عليها تنسينا أعمالنا الواجبة علينا، ثمَّ عندما ننتهي من هذه الملهيات وتندَّر واجباتنا، نشعر بالحزن والضيق وهذا يجعلنا نعود إلى هذه الملهيات، أو نؤدي واجباتنا بضيق شديد وبكاء، انتظر مثلاً إلى شعور متبعي المباريات عندما يحين وقت الصلاة.
 ٧. عدم وجود أهداف واضحة في حياتنا نسعى لتحقيقها، يجعلنا نسير بدون هدٍ، فلا ندرى أين نذهب ولا كيف نذهب مما يجعلنا لا نستمتع بحياتنا.
 ٨. الخل في الأولويات وعدم ترتيب أعمالنا حسب أهميتها، فقد نبدأ بالهم قبل الأكثر أهمية، فمثلاً: لدى أحد الطلاب اختبار في الغد، ولكنه يشاهد القنوات الفضائية أو يتصفح الانترنت أو يلعب لعبة الأكس بوكس لكي ينسى الاختبار.
 ٩. الكمال الزائف: باعتقادنا أنَّ أعمالنا التي نقدمها يجب أن تكون كاملة وبدون عيوب، وهذا لن يتحقق أبداً لطبيعة ضعفنا البشري.



- و بعد ذكر بعض أعراض الفيروس المدمر SOF (سوف) نذكر الآن طريقة التخلص منه عن طريق الوسائل المقترحة التالية :
١. عدم ترك النفس على هواها فهي أمارة بالسوء ومن الأفضل أن تبادر أنت بقيادة نفسك، فقم بتحجيم عاداتك السلبية مثل : السهر والتأخر عن الدوام والانغماس في الملهيات .
 ٢. حدد لنفسك أهدافاً تسعى لتحقيقها في حياتك وتذكرة أن أكثر الناس سعادة هو من يسعى لسعادة الناس ، فقد قال رسول الله ﷺ « خير الناس أنفعهم للناس » .. رواه مسلم .
 ٣. تعلم السرعة (المصحوبة بمهارة والتدريب) في أداء أعمالك اليومية مثل القراءة والأعمال المنزلية ومهما تك في العمل، لكي تنجز أعمالاً أكثر في وقت أقل مما يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك فتزداد دافعيةتك لإنجاز الأعمال .
 ٤. تذكرة الأجر العظيم من الله ﷺ المترتب على إنجاز أعمالك الدينية والدنيوية .. فعن سعد بن أبي وقاص ﷺ أن رسول الله ﷺ قال « إنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أجرت عليها حتى ما تجعل في في أمراتك » رواه البخاري ومسلم .
 ٥. خطط لحياتك ولأداء أعمالك وتحتاج لتحقيق ذلك إلى تفكير ومراجعة .
 ٦. تذكرة أن للنجاح متعدة لا تساويها متعدة أخرى، انتظر إلى سير الناجحين تجد أنهم يستمتعون بإنجازاتهم ويتعبدون أجسادهم ليحققوا المزيد من النجاحات، فالتعب يزول وتبقى المتعة والسعادة الداخلية والنجاح لا يأتي بالأمانى، بل بالعمل الجاد.
 ٧. اختار الأوقات المناسبة لأداء أعمالك حتى تؤديها بارتياح داخلي يجعلك تستمر في أدائها .

الفصل العاشر

٨. قاوم الكسل بأن تزيد من دافعيتك لأداء الأعمال عن طريق الاقتناع بجدوى أدائك لها وبالحافظة على صحتك الجسدية والنفسية وأن تكون متضائلاً وبالتالي ترويج عن نفسك فأنت بحاجة إلى فترات راحة عن العمل يتجدد فيها نشاطك وتستعيد دافعيتك.
٩. تعامل بذكاء مع العقبات واعتبرها تحديات تستمتع بتجاوزها، فالطرق البديلة موجودة دائمًا، ولن تخلي الدنيا من عقبات، فقدوتنا وهو رسولنا محمد ﷺ تعرض لعقبات هائلة ولكنه كان يمتلك دافعًا داخليًا لأداء رسالته.
١٠. تذكر أن ما ننعم به الآن من منجزات تقنية جعلت حياتنا أسهل مثل الكهرباء ووسائل المواصلات وغيرها، كانت نتيجة عمل ذويه وتضحية.
١١. ضع كل شيء في مكانه (في البيت والسيارة ومكان العمل) وضع نسخًا احتياطية (للمفاتيح ولللفات الحاسوب).
١٢. ذكر نفسك والآخرين بوجوب المبادرة لأداء الأعمال وبعد اتخاذك لهذه الخطوات، أعتقد بأن حياتك ستكون أجمل وستستمتع بها.

الفصل الحاوي عشر

أنت ذكي

الموضوع

أنواع الذكاء و كيفية تنميته

الذكاء الذاتي (الوجداني)

الذكاء الاجتماعي

الذكاء المكاني (الصوري)

الذكاء الحركي

الذكاء الرقمي

الذكاء اللغوي (اللغوي)

الذكاء البيئي

الذكاء النغمي

الصفحة

١٠١

١٠١

١٠٢

١٠٤

١٠٦

١٠٧

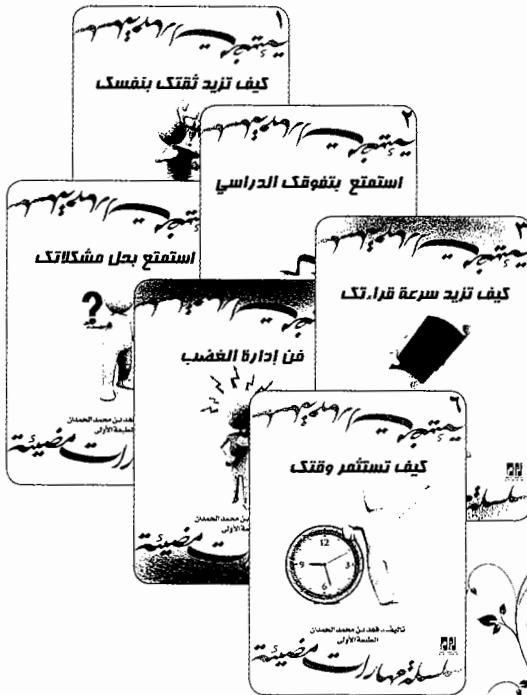
١٠٩

١١٠

١١٠



الفصل الحادي عشر





أنواع الذكاء :

يربط كثيرون بين الذكاء و التفوق الدراسي و يعتبرون أنَّ من ليس متفوقاً دراسياً فهو غبي ، ولكن ثبت عدم صحة ذلك فكلَّ منَ ذكيٍ في جانب أو أكثر من الجوانب .

و يمكنك تحديد نوع ذكائك بالاجابة على الأسئلة في هذا الموضوع و أيضاً ستتعرَّف على كيفية تنمية ذكائك .

أولاً / الذكاء الذاتي (الوجوداني) :

هل تقضي وقتاً بمفردك لتفكير أو تتأمل أو تخيل ؟

هل تدرِّبتي في برامج لتطوير الذات ؟

هل تستمتع بمعرفة الكثير عن ذاتك ؟

هل تفضل عدم مخالطة من هم في مثل عمرك ؟

هل تمارس هواياتك و اهتماماتك بعيداً عن الآخرين ؟

هل تراجع مدى تحقيقك لأهدافك قصيرة و بعيدة الأجل ؟

هل تعرف بالضبط نقاط قوتك و ضعفك ؟

هل تفضل قضاء إجازتك لوحديك ؟

هل لديك إرادة قوية و اعتزاز بنفسك ؟

هل تكتب الأحداث المهمة في حياتك ؟

الفصل الحادي عشر

تنمية ذكائك الذاتي (الوجوداني) :

- ١- اجمع كل صفاتك وأكبر قدر ممكن من الكلمات التي تصف بها نفسك .
- ٢- اقرأ السير الذاتية للأنبياء والصحابة والتابعين ومن البارزين في الأدب والتاريخ ، لاحظ ما يؤكدون عليه و كيف يصفون أنفسهم وماذا عرفوا عنها ، استمع إلى صوت شخص ما ، ثم تحدث بماذا يخبرك هذا الصوت عن شخصية صاحبه .
- ٣- حاول أن تتذكر أحلامك لمدة أسبوع ، اكتب ما تتذكره منها بالتفصيل .
- ٤- اختر أكثر أحلامك تشويقاً وإثارة بالنسبة لك وتخيله وكأنه صورة حية وفي أسبوع أمعن التفكير فيه ، وإذا كان حلمك يحتوي على عدة شخصيات تخيل أنك تمثل كلّ منها .
- ٥- حاول فهم الدور الذي تلعبه الشخصيات في حلمك وتحاور مع كل واحد منهم واسألهما عما يمكن أن يخبروك به .

ثانياً / الذكاء الاجتماعي :

- هل يستشيرك زملائك في العمل أو جيرانك أو أقاربك .
- هل تفضل الألعاب الجماعية .
- هل تستعين بزملائك لحل مشاكلك .
- هل أصدقاوك كثيرون .
- هل تستمتع بتعليم ما تعرفه لآخرين .



- ٠ هل تعتبر نفسك (أو يعتبرك الآخرون) شخصية قيادية .
- ٠ هل تشعر بالراحة عند جلوسك مع أناس لا تعرفهم .

تنمية ذكاءك الاجتماعي :

- ١ - قم بتشغيل التلفاز مع ايقاف الصوت ثم ادرس بدقة هيئة الأشخاص الموجودين أمامك ولاحظ حركات الوجه واليدين والجذع وبم يتحدون بعضهم البعض ؟ هل يمكنك التعرف على القصة بالاعتماد على حركات الجسم وحدها .
- ٢ - شاهد فيماً أجنبياً جاداً بلغته الأصلية دون الاستعانة بالترجمة أو شاهد إحدى القنوات التي تتحدث بلغة وثقافة غير مألوفة لديك مثل اللغة الفرنسية أو الإسبانية ، هل يمكنك معرفة ما يحدث بالاعتماد على لغة الجسم وصوت اللغة .
- ٣ - اقض من ١٥-٥ دقيقة كل يوم للإنصات بنشاط ويقظة إلى أي شخص (بدون أن يشعر و يكون ذلك في اجتماع عام) ، ضع جانباً جميع أفكارك وعواطفك وآرائك وأنصت وادرس الإيماءات وتعبيرات الوجه ووضع الجسم ونغمة الصوت وكن موضوعياً بقدر الإمكان .
- ٤ - اقض من ١٠ - ١٥ دقيقة جالساً في حديقة أو مركز تجاري أو صالة مطار أو أي مكان يمكنك فيه مراقبة الناس وتخيل أنك قد جئت من كوكب آخر وراقب كل شيء ، ما هي الأشياء التي يمكنك تعلمها من الأشخاص الذين تراقبهم .

ثالثاً / الذكاء (المكاني) الصوري :

- هل ترى صوراً أو أشكالاً واضحة عندما تغمض عينيك.
- هل تستمتع بالنظر إلى الألوان وتميّز الفروق بينها بوضوح.
- هل تفضل تسجيل ما يدور حولك بكاميرا فيديو أو بلوحة مرسومة أو بتصويره بدلاً من كتابته أو تسجيله في دفتر ملاحظات.
- هل تستمتع بالألغاز الصورية أو الكلمات المتقطعة.
- هل أحلامك تتبع بالحياة وكأنك تشاهد فيلماً.
- هل تشق طريقك في الأماكن الغريبة عنك دون أن تستعين بخريطة.
- هل تستمتع (أثناء تفكيرك) بالرسم العابث أو بالتحطيط.
- هل تخيل أي شيء وكأنك تنظر إليه من أعلى أو من زوايا مختلفة.
- هل يلفت انتباحك النصوص المحتوية على رسوم وصور أثناء قراءة الكتب والمجلات.

تنمية ذكاء المكاني (الصوري) :

- ١- حل الألغاز التي تعتمد على الصور والمتاهات والعب ألعاب الجرافيكس.
- ٢- قم بدراسة صورة فوتوغرافية أو صور مسجلة على جهاز الفيديو والرسومات الهندسية أو مبادئ العمارة والتصميم.

الفصل الحادي عشر

انت ذكي

- ٣- قم بتحليل الخرائط الجغرافية والرسومات البيانية والهندسية والمخططات المعمارية والمعاجم المرئية أو أي نوع من أنواع العروض المرئية حاول أن تتخيل هذه الأشياء بشكل مجسم ثلاثي الأبعاد .
- ٤- شاهد أفلاماً جادةً ولاحظ كيف تم تنفيذ كل لقطة والألوان التي استخدمت ومن أي منظور يفكر منتج الفيلم وكيف تتحرك الأشياء داخل هذا الفيلم .
- ٥- قم بزيارة إلى متحف فني ، حدد لوحة تجذب انتباحك بشكل خاص وابحث عن سبب جذبها لانتباحك ، حاول معرفة طريقة رسماها ، احتفظ بكل ما فيها من تفاصيل في ذاكرتك ، وأعد تكوين صورة لها فيما بعد في عقلك .
- ٦- تخيل المشاهد والصور التي تظهر في سقف غرفة نومك أثناء إغماض عينيك ، مثل والدتك أو أقاربك أو وجهك عندما كنت في سن السادسة .
- ٧- حدد أي شيء مثل طاولتك أو كرسيك الذي تجلس عليه دائمًا واجلس بجواره وقم بخيله من كل زاوية وانظر إليه من اتجاهات مختلفة .
- ٨- خذ صفحة بيضاء واستخدم قلم رصاص وحاول رسم ما تحويه الفسالة من الداخل وما يحويه جسمك من أجهزة ، وتخطيط حجرة نومك مع وضع قطع الأثاث في مكانها .



الفصل الحادي عشر

رابعاً / الذكاء الحركي :

- هل تمارس الرياضة بصورة منتظمة .
- هل تمل من البقاء في مكانك لفترة طويلة .
- هل تجيد الترتيب والتنسيق .
- هل تفضل ممارسة الأنشطة اليدوية .
- عندما تناقش ، هل تستخدم يديك وذراعيك للتأكيد على بعض الألفاظ .
- عندما تتعرف على بعض الأشياء ، هل تفضل أن تلمسها .
- هل تحب ممارسة الهوايات اليدوية بدلاً من مشاهدتها (أو القراءة عنها) .

تنمية ذكاء الحركي :

- ١- استخدم مقطعاً و انقل به ١٠٠ حبة من الأرز من صحن إلى آخر بأقصى سرعة دون سقوط أي حبة .
- ٢- استحضر في عقلك مهارة جسدية تتميز بها أو تمارسها بشكل مستمر مثل كرة القدم أو السباحة أو التدريبات الرياضية أو التزحلق أو غيرها ، والآن ومن وضع الجلوس على المهد دون أن تحرّك عضلة واحدة من جسمك تخيل أنه يتحرّك في جميع الخطوات الخاصة بأي نشاط ، أطلق العنان لتفكيرك لتتخيل مرورك بجميع تفاصيل هذا النشاط ، اشعر بتمدد عضلاتك ووضع جسمك ومعدل تنفسك وتناسق جذعك .
- ٣- ادرس أي رياضات مثل الكاراتيه أو الجودو وتعلم بعض الألعاب ولغة الإشارات .



خامساً / الذكاء المنطقي (الرقمي) :

- هل تتخيل الأرقام بسهولة في ذهنك .
- هل تفضل الرياضيات والعلوم عن غيرها من المواد .
- هل تطرح أفكاراً تبدأ بـ (ماذا لو) .
- هل تحب التنظيم والترتيب المنطقي للأحداث .
- هل تحب متابعة أحدث التطورات في مجال العلوم والتكنولوجيا .
- هل تحب أن تشرح كل شيء بشكل متراابط .
- هل تظهر لك أفكارك مجردة بدون كلمات أو صور .
- هل تصدق بسهولة ما يخبرك به الناس .
- هل تستمتع بحل الألغاز أو ألعاب الذكاء .

تنمية ذكاء المنطقي (الرقمي) :

ضع أفضل تصور للإجابة عن الأسئلة التالية :

- ١ - ما مقدار الأموال التي يجب عليك جمعها للوصول إلى قمة مركز التجارة العالمي الموجود في دبي؟
- ٢ - كم عدد المرات التي أخذت فيها شهيقاً طول حياتك؟
- ٣ - كم عدد الكلمات التي تحدثت بها طيلة حياتك؟
- ٤ - كم عدد الجمل التي سمعتها منطقية طوال حياتك بما في ذلك التلفاز والمذيع؟

الفصل الحادي عشر

- ٥- كم عدد ذرات الملح التي استهلكتها طوال حياتك بما في ذلك ذرات الملح الموجودة داخل المنتجات الجاهزة ؟
- ٦- كم عدد قارورات المياه الغازية التي تملأ بها منزلك ليتحول إلى ما يشبه حمام السباحة ؟
- ٧- كم عدد الصور الفوتوغرافية التي تنشرها جريدةتك اليومية المفضلة في العام الواحد ؟
- ٨- كم عدد التواوفن الموجودة في جميع أرجاء المنازل و المباني الموجودة في المدينة التي تسكن فيها ؟
- ٩- كم عدد الدقائق التي تستغرقها لكتابه أحد الكتب كاملاً بيدك التي لا تستعملها أبداً في الكتابة ؟
- سادساً / الذكاء اللغوي (اللغوي) :**
- هل تفضل الكتب على بقية مصادر المعلومات ؟
 - هل تفضل سماع الإذاعة بدلاً من وسائل الإعلام المرئية ؟
 - هل تحب حل مسابقات الكلمات المتقطعة وإعادة ترتيب الحروف ؟
 - هل تتلاعب بالألفاظ ؟
 - هل تشعر بالكلمات (أو تعيشها) قبل النطق بها ؟
 - هل تحب اللغة الإنجليزية والتاريخ أكثر من الرياضيات ؟
 - هل تفضل قراءة اللوحات الإرشادية بدلاً من مشاهدة المناظر الطبيعية ؟
 - هل تشير إلى ما قرأته أو درسته أثناء حوارتك مع الآخرين ؟

تنمية ذكائط اللغظى (اللغوى) :

- ١- اقرأ كتاباً كاملاً كل أسبوع و اكتب تقريراً يصف محتوياته و فكرته و خلاصته ووضح رأيك في أسلوب الكتاب وعلى ماذا استندت في هذا الرأي وهل أحببت الموضوع الموجود في هذا الكتاب وما ترتيب هذا الكتاب من حيث الأهمية بالنسبة للكتب التي قرأتها .
- ٢- احضر معجماً وابداً في دراسة حرف الألف وتعلم ثلاث كلمات جديدة في اليوم وكلما كانت الكلمات أكثر غرابة وغير مألوفة كان ذلك أفضل ، ضع هذه الكلمات في جمل مفيدة وفتش عنها أثناء القراءة ، قم بالخطوات السابقة لبقية كلمات المعجم .
- ٣- عندما تعرضك كلمات غريبة أثناء القراءة حددتها و اكتشف عن معانيها واحفظها .
- ٤- استمع إلى المقاطع الصوتية المحتوية على قصائد للشعراء و الكلمات للكتاب في الإذاعات و ادرس نطق الكلمات و الجمل و لاحظ اللهجات و حاول تقليدها .
- ٥- اخترقصة (او قصيدة قصيرة أو مقالاً مختصر) تحب قراءتها ، واحفظ ثلاثة أسطر منها كل يوم و عندما تكمل حفظها تدرب على إلقائها بصوت عالٍ .
- ٦- ادرس الكتب الأدبية و الروايات الجيدة و لاحظ كيفية تركيب الجمل واحترام القواعد التحوية واستخدام الأوصاف غير المعتادة .

سابعاً / الذكاء البيئي :

- هل تتعرف على أنواع الطيور بسهولة ؟
- هل تعرف على أنواع موديلات السيارات بسهولة ؟
- هل تفضل المشي في الهواء الطلق وتأمل البيئة المحيطة ؟
- هل تستمتع بتربية حيوانات أليفة ؟
- هل يوجد على مكتبك (أو في منزلك) نباتات أو زهور ؟

ثامناً / الذكاء النغمي :

- هل صوتك رقيق وعبر أثناء الانشاد ؟
- هل تفضل الاستماع للنشيد على القراءة ومتابعة الفضائيات ؟
- هل تنشد أثناء قيادة السيارة أو أثناء المشي في الطرقات ؟
- هل يبقى الإيقاع في ذهنك بعد سماع النشيد ؟
- هل تنقر بأصابعك أو تتمتم ببعض الألحان أو تصفر ؟

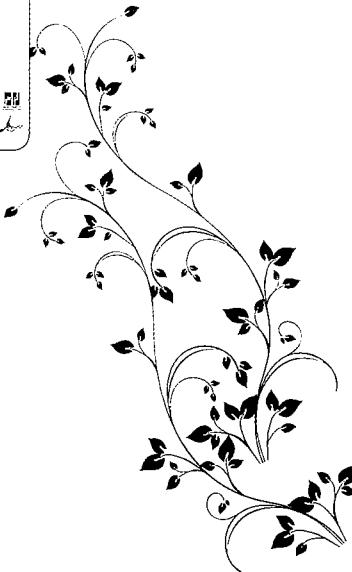
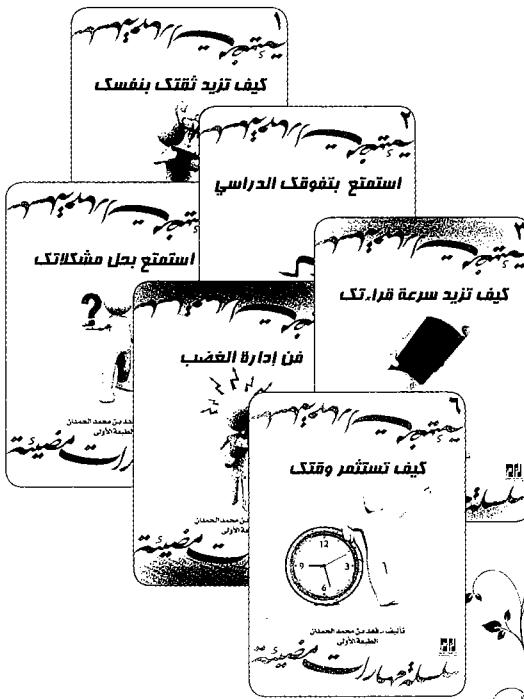


اربطة بكتفاه

الفصل الثاني عشر
اربطة بكتفاه

الفصل الثاني عشر

اربط بكتابك



انتبه ل تحفظ ثم افهم ثم اربط بقصة او ب بصورة او بحروف من أوائل الكلمات او بمشاعر (أحدهم كلما رأى قريباً له، تذكر وفاة والدته لأنَّه ربط - بدون أن يشعر - تاريخ وفاة والدته بموعِد زواج قريبه لأنَّه تم في نفس ليلة وفاة والدته) .

يسهل علينا تذكر قصة او مسلسل تلفزيوني لوجود التسلسل المنطقي للأحداث و لارتباطنا عاطفياً بالمشاعر التي توجد في القصة او المسلسل ونحن حينما نحب شيئاً يسهل علينا تذكره فلا يمكن أن ننسى مواقف التكريم حتى ولو كانت قبل عشرات السنين ولا يمكن أن ننسى موقفاً تم ضربنا فيه او حادثاً تعرضنا فيه لإصابات بليغة ، ولا يمكننا أن ننسى معلماً تعامل معنا باحترام فأحببناه أو معلماً كرهناه لأنَّه تعمَّد إهانتنا .

أمثلة أخرى للربط :

اختيار الحرف الأول من كلَّ كلمة وتكوين كلمة يسهل تذكرها ومن الأمثلة على ذلك اختصار أسماء الشركات والدول والهيئات ، مثل : المملكة العربية السعودية KSA ، ومثل اختصار الكلمات في التجويد ، قطب جد .
وعندما تريِّد تذكر كلمة فقم ب تخيل شكل تمثيل هذه الكلمة :

مثال : تريِّد أن تحضر عسلاً من البقالة فتخيل أن لديك نهرًا من العسل تسبح فيه .

تمرين تخيل : لتتذَّكر قائمة التسوق وهي مثلاً : ورق تصوير وجزر وبصل وسندوتش فلافل وآيسكريم فراولة ، تخيل باب منزلك الأمامي موجود عليه أوراق تصوير وافتح الباب وادخل الصالة ستري بصلة حمراء ضخمة تجلس على الكتبة وتشرب كوبًا من الماء ثم اتجه إلى غرفة الأطفال وتخيل جزرة

الفصل الثاني عشر

طولها ٣ أمتار تلبس قميصاً أسود وتقف بجانب التلafاز ثم تخيل سندوتش فلافل كبيرة تقرأ قصة وتتناول آيسكريم فراولة .

وإذا كان عندك قائمة من المشتريات ضع الأشياء المتشابهة معاً مثل الخضار والفاكهه والمعلبات .

من السهل أن تختفظ ذاكرتك بما يلي :

الغريب ، المحدد ، المكرر ، الطريف ، المرتبط بمشاعر حزن أو فرح أو غضب أو خوف أو حب أو رائحة أو ألم أو متعة أو فوز أو الكلمات الموجودة في قواصم .

طريقة الالان (للتذكر و الرابط) :

حيث تضع الأفكار في أماكن من نسج خيالك ولكي تتذكر المعلومة عليك فقط أن تتذكر المكان الذي تركتها فيه باتباع الآتي :

- دون النقاط الأساسية لكلماتك .
- اختر مكاناً مألوفاً لك تعرفه جيداً مثل بيتك .
- وزّ ما تريد تذكره في البيت بحيث تكون النقطة الأولى عند باب المنزل الخارجي، والثانية عند الباب الداخلي، والثالثة في أول غرفة على اليمين ثم تسير متخيلاً هذه النقاط على شكل صور مبالغ فيها من حيث العدد أو الحجم .



طريقة أخرى للربط والتذكرة (طريقة الجسم) :

وهي أن توزع الأفكار الرئيسية على أجزاء الجسم :

مثلاً، النقطة الأولى على الجبهة في الرأس والثانية على الشفتين مثلاً والثالثة على الكتف الأيسر وهكذا .

ويعتمد الطالب في كلا الطريقيتين على الخيال وهو بذلك يستغل قدرات الجانب الأيمن والأيسر من دماغه في حفظ الموضوعات.

أمثلة للربط من واقع إحدى المواد الدراسية :

- ارتباط الأيون الموجب بالأيون السالب نسبته بالزواج بين رجل وامرأة .
- الألkanات العشرة الأولى نمائتها ببيت شعر هو :

ميث الأيت برب البيت بنتان هكس الهبت اوكت النون ديكان

- الالكترونات نسبتها بأفراد يسكنون في غرف (وهي المجالات الالكترونية) .



المراجع

صفحة (جدد حياتك) في جريدة الجزيرة
اليومية

تعزيز تقدير الذات

مهارات التفوق الدراسي
(حقيبة تدريبية)

مهارات التفوق الدراسي
(حقيبة تدريبية)

مهارات التحصيل الدراسي



المؤلف

المؤلف

- مدرب معتمد لتدريب المعلمين في إدارة التدريب التربوي بالرياض لبرنامج فن التعامل مع المراهقين .
- مستشار تربوي في العديد من مراكز التنمية الأسرية .
- خبيرة ٢١ عاماً في التعليم في المرحلة الثانوية .
- مشرف نادي مهارات التابع لإدارة التعليم بمنطقة الرياض .
- مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم .
- أعد و قدم (و شارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- مدرب معتمد من المجموعة الكندية و يدرب في جميع المجالات التي ألف في مواضيعها كتاباً .



قام بتأليف الكتب التالية

١. كتاب : (كيف تزيد ثقتك بنفسك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٢. كتاب : (استمتع بتفوقك الدراسي) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٣. كتاب : (كيف تستثمر وقتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٤. كتاب : (كيف تزيد سرعة قراءتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٥. كتاب : (فن إدارة الغضب) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٦. كتاب : (استمتع بحل مشكلاتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٧. كتاب : (ابتسم فأنت الآن غير مدخن)
٨. كتاب : (نحو مرادفة آمنة .. كيف تفهم نفسك)
٩. كتاب : (نحو مرادفة آمنة .. كيف تفهم ولدك)
١٠. كتاب : (عن الأخلاق سيصدر قريباً بإذن الله)



مطابع الحسيني هاتف: 2130130 فاكس: 4387817

يَسْتَعْجِلُ

- ١- عضو ومدرب معتمد من المجموعة الكندية.
- ٢- مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم.
- ٣- مدرب معتمد لدى إدارة التدريب التربوي بالرياض.
- ٤- مستشار في العديد من مراكز التنمية الأسرية في المملكة.
- ٥- خبيرة : ٢١ عاماً في التربية والتعليم.
- ٦- أعد وقدم (وشارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية.
- ٧- نشرت له مجموعة من المقالات في الصحف والمجلات السعودية.
- ٨- أذيعت له عدة مشاركات في إذاعة القرآن الكريم.

الإصدارات الـقافية:

الكتاب	الكتاب
١- نحو مراهقة امنة كيف تفهم ولدك	١- استمتع بحل مشكلاتك
٢- نحو مراهقة امنة كيف تفهم نفسك	٤- كيف تزيد سرعة هرائك
٥- جامحة الأخلاق (سيصدر قريباً بإذن الله)	٦- انتسم هانت الآن غير محظى
٧- عن إدارة الغضب	٨- استمتع بتفوقك الدراسي
٩- كيف تستثمر وقتك	٩- كيف تزيد ثباتك بنفسك

البرامج التدريبية للمؤلف:

البرنامج التدريبي	البرنامج التدريبي
عن التعامل مع المراهقين	استمتع بحل مشكلاتك
مهارات التفوق الدراسي	كيف تزيد سرعة هرائك
الثقة بالنفس	انتسم هانت الآن غير محظى
عن إدارة الغضب	(كيف تفهم نفسك) للمرأهقين
كيف تستثمر وقتك	نحو زواج ناجي
عن الالقاء	للمهنيين على الزواج والمتزوجين
	الفوائد الخصبة في العلاجات الانسانية

توزيع دار طويق للنشر والتوزيع
هاتف: ٩٦٦٠٢٢٢٩٩ ، فاكس: ٩٦٦٠٢٥٦٧٦٤٠.
دار الطويق: dartwailq@dartwailq.com
موقعنا على الانترنت: www.dartwailq.com
صاحب: ٢٤٤٨، شارع ٦٧٥، الرياض ١١٦٥٠



من سلسلة مهارات مضارع

يَسْتَعْجِلُ
كيف تزيد سرعة قراءتك

سلسلة مهارات
يَسْتَعْجِلُ

6030 061303

سلسلة مهارات

الردمك: ٦١٣٠-٣-٠٠٠-٦٠٣-٨