

أسرار

النجاح الدراسي

وطريقك إلى التفوق

د. محمد سعيد دباس

مكتبة شمس المعرفة

t.me/shamsalmarefah

العبدان
Obekan

نهيد

الحمد لله رب العالمين، والعاقبة للمتقين، ولا عدوان إلا على الظالمين.
اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً، يا رب
العالمين. اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا، إنك أنت العليم الحكيم. اللهم علّمنا ما
ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، يا رب العالمين. اللهم صلّ وسلّم وباركْ
على خيرتك من خلقك، النبي الأمي، خير من صام، وخير من قام، وخير من
علّم، وخير من هدى، وخير من دعا إلى خير، واحشرنا اللهم معه، وأدخلنا
الجنة بهداه، وارقتنا الاقتداء، والعمل بهديه الكريم.

لا شك أن هناك الكثير من الكتب التي توجّه الطلاب إلى طريقة
الدراسة، وكيفية إعداد البحوث الجامعية، وطريقة المذاكرة السليمة التي
تساعد في الوصول إلى النجاح. وقد يتساءل سائل: لماذا تضيف كتاباً آخر إلى
المكتبة العربية؟

والجواب على هذا بسيط وسهل. إن كافة الكتب التي أشرت إليها آنفاً
هي كتب تعالج موضوعاً واحداً، ومن وجهة نظر قد تكون أصبحت قديمة. وإن
كتابنا هذا شامل لجميع تلك الأمور، وهو يتبع منهج التربية المعاصرة الحديثة
التي تركّز على الاستفادة من الطاقات الفردية الكامنة والتبنيه عليها بحيث

يستفيد الفرد من هذه الإمكانيات ويوظفها للحصول على النجاح بأفضل صورته، شاكرًا لنعم ربه التي لا تُعدُّ ولا تحصى، وذاكرًا إياها، ومستعينًا بالله على النجاح التام. كما أن هذا لكتاب لا يزودنا بهذه المعلومات فقط، بل يقدم للطالب الأدوات البسيطة، والفعالة والديناميكية التي تمكنه من تحقيق الاستفادة القصوى من طاقاته، حتى ولو كانت متواضعة. ويشجع الطالب في الوقت ذاته على استخدام هذه الأدوات والوسائل الكامنة والمتوفرة، كل يوم من أيام الحياة، لتثبت له أنه قادرٌ على تحقيق النجاح في دراسته، وفي حياته وأمره كلها بشكل يغبطه عليه الكثيرون، وقد يحسده عليه البعض أيضاً.

وهذا الكتاب هو حصيلة ذخيرة وتجربة خبرة عملية طويلة في التدريس، وقد تمَّ استخدام الأساليب الواردة في هذا الكتاب على أكثر من عشرة آلاف طالب خلال مختلف سنوات الدراسة والتدريس، مما شجَّع الطلاب للارتقاء بمستوياتهم الدراسية وتحسين مستواهم العلمي والتحصيلي بشكل ملموس وتمكينهم من استخدام كافة الوسائل المتاحة لهم للنجاح بشكل متميز، وبتفوق على أقرانهم.

ويتميز هذا الكتاب بتبسيط الطريق للسالكين الراغبين في النجاح والتفوق في الدراسة والحياة معاً، وهو نتيجةٌ وخلاصةٌ لبحثٍ علميٍّ وواقعيٍّ أثبت جدارته وكفاءته بتكراره في كل مرة على مجموعات مختلفة من الطلاب الذين استخدموه وشعروا بالفارق الكبير في حياتهم العملية. وهو يشتمل على كافة ما يمكن أن يحتاج إليه الطالب ليصبح طالباً ناجحاً وموفقاً في حياته العملية.

■ جمهور هذا الكتاب وقراءه: هم طلبة الدراسة الثانوية المهتمين بمتابعة التحصيل العلمي، وطلبة الدراسة الجامعية، وطلبة الدراسات العليا الذين يرغبون بتحسين حصيلتهم العلمية والاستفادة القصوى مما يقرؤون، وتوظيفه من أجل حياة أفضل وإنتاجية عملية أكبر.

■ فصول هذا الكتاب: اشتملت فصول هذا الكتاب على كل من: الحماس الذاتي للدراسة، وفصل عن عادات النجاح التي تقودك بإذن الله إلى النجاح الفعلي، وفصل عن إعداد الخطة الدراسية المناسبة للطالب، وفصل عن القراءة المثالية وفوائدها والتركيز على القراءة وتحسين سرعتها، وفصل عن كيفية إعداد الملاحظات الدراسية الفعالة والمفيدة في الفهم وتحسين نتائج الاختبارات، وفصل عن الاستخدام الفعال للذاكرة، والقدرة على التذكر، وفصل عن التعبير وقوة الكلمة، وجزالة العبارة، ومتانة الأسلوب بحيث يكون مقنعاً ومؤثراً على القراء، وفصل عن التقييم العلمي والأدبي للمكتب والدراسات والبحوث، وهي مهارة لا بد منها أثناء الدراسة والتحصيل العلمي العالي، وفصل عن كيفية محاكاة أسلوب الموهوبين في الكتابة والتأليف، وهو فصل هام جداً في حياة الطالب الذي يريد التفوق والنجاح والتميز عن الأقران، وفصل عن الدراسة للاختبارات، وتنظيم الوقت، والاستعداد الجيد مادياً، ومعنوياً، وروحياً للاختبارات، والطريقة المثلى لحل أسئلة الاختبارات المتنوعة مع ضرب أمثلة عملية مفيدة، وأخيراً، فكرة عن أسرار النجاح الدراسي.

وآمل أن تستمتع وتستفيد من قراءة هذا الكتاب كما استمتعت أنا بكتابة فصوله بعد تطبيقها، وقطف ثمراته عملياً ورؤية الابتسامة العريضة على وجوه الناجحين المتفوقين بعد قراءة الكتاب والاستفادة منه.

تهانينا لك باختيارك هذا الكتاب، وأطيب التمنيات بأن تصبح من
الفائزين الناجحين الموفقين...

مقدمة

لا مرء في أن كل شخص على وجه الأرض يحب النجاح، كما يجب أن يكون متفوقاً على أقرانه وزملائه فيها، وهذه سنة الله في خلقه. وليس النجاح فقط في الحصول على درجات تامة في الاختبارات، والحصول على الشهرة العريضة والصيت الذائع على طول البلاد وعرضها، والحصول على منحة أو بعثة دراسية خارج البلاد أو داخلها، ولا في الحصول على مبالغ طائلة من الأموال. بل إن النجاح الحقيقي هو شعور ذاتي داخلي بتحقيق ما يصبو إليه الإنسان من خير، وزيادة الثقة بالنفس، وتنمية القدرات الذاتية الكامنة، وتطوير المهارات، والاستخدام الأمثل للوقت والأدوات المتاحة والمتوفرة للجميع، بحيث يشعر الإنسان بالتفوق الفعلي والنجاح الحقيقي، وأنه المهارة في تحقيق ما تصبو إليه من آمال، وتطوير ما لديك من ملكات. إن أشقى الأشقياء، وأتعب التعساء هو الذي حرم نفسه من كافة الخيارات المتوفرة له للنجاح في هذه الحياة. ولا بد من توفر المواهب والإمكانات لتحقيق المزيد من الأحلام والطموحات والآمال الواسعة العريضة. وإن الثروة الذاتية التي حباك الله بها في شخصيتك، وعقلك، وفكرك، وطاقتك ومواهبك الخاصة هي خير رصيد يمكنك استغلاله والإفادة منه لتحقيق أعلى مستويات النجاح التي تريدها في حياتك.

ولا غرو أن "الثقافة" العامة، أو التعليم الرصين هو أحد الأرصدة الكبيرة التي يمكن أن تسخرها للنجاح في الحياة بشكل عام، بغض النظر عما إذا كانت هذه الثقافة رسمية أو خاصة فردية، إذ أن الثقافة ومستوى التعليم والنضج الفكري قد تفتح أبواباً كثيرة كانت موصدةً في الأصل. وحتى إذا لم يستخدم الفرد الشهادة الجامعية، أو أي شهادة غيرها، التي حصل عليها، فسيمكنه استخدام العلاقات الاجتماعية التي حصل عليها ونمائها ووطئها أثناء مختلف مراحل حياته مع الأشخاص الذين التقى بهم على مقاعد الدراسة، أو الأساتذة الذين درَّسوه، أو غيرهم.

وهذا يعني أنه يجب على الطالب أن يلتحق بأفضل المدارس والمعاهد والكليات والجامعات التي يمكن أن يلتحق بها. فقد يتيح هذا أولاً الحصول على فرصة تعليمية متميزة، وكذلك يتيح التعامل مع كثير من الأفراد الناجحين المتميزين أيضاً من أساتذة وطلاب. وعلاوة على ذلك، فإن سمعة المدرسة التي يتخرج منها الطالب ستمشي معه في كافة مراحل حياته بعد ذلك.

وبعد اختيار المدرسة، أو المعهد، أو الكلية أو الجامعة، احرص أن تبذل قصارى جهدك في العمل الدؤوب. لا تهمل واجباً، ولا تضع وقتاً، ولا تجالس عاطلاً، ولا تسامر ثرثاراً، ولا تجلس لتتفرج على التلفاز أو الفيديو أو القنوات الفضائية الساعات الطويلة، لأن ذلك ليس في صالحك من شيء.

النجاح، كما سنبين لك، هو عادةً من العادات الحميدة الهامة والأساسية التي يجب تطويرها وتمييزها وتحسينها بشكل مستمر. فالموهبة وحدها لا تكفي للنجاح. وإذا كان النجاح مئة جزء، فالموهبة هي جزء واحد فقط، أو أقل،

من تلك المئة. فاحرص على ما ينفعك، واستغل إمكاناتك الكامنة، وطوّر قدراتك بالشكل الذي يفيدك حالياً ومستقبلاً. وإن تأسيس هذه العادة الحميدة أثناء الدراسة سيساعدك قطعاً على أن تبقى معك وتلازمك خلال بقية سنوات حياتك.

ولعلّ الهدف الأساسي من هذا الكتاب هو توفير الأدوات التي تساعدك على تشكيل العادات الحميدة والنافعة لاستغلالها لاحقاً في حياتك كلها. ورحم الله القائل:

وَمَنْ لَمْ يَذُقْ مُرَّ التَّعَلُّمِ سَاعَةً

تَجَرَّعَ ذُلَّ الْجَهْلِ طُولَ حَيَاتِهِ

ومن فاته التعليمُ وقت شبابه

فكَبَّرَ عَلَيْهِ أَرْبَعاً لَوْفَاتِهِ

وإني أهنئك مجدداً لاختيارك هذا الكتاب، وقراءته، وتطبيق ما فيه إذا أردت النجاح في الدراسة خاصة، وفي مختلف مناحي الحياة عامة.

obeikandi.com

الصفحة اليومية

هذه صفحة يجب أن تقرأها يومياً، إذا أمكن، أو تعلقها أمامك على الجدار الذي تراه وأنت جالسٌ تذاكر، أو في مكتبك، أو مكتبك، أو في لوحة الإعلانات المدرسية لينتفع منها الجميع.

❖ إنني بضاعة نادرة وثمانية، بفضل الله وتوفيقه، وإنني متميزٌ تماماً في الكون بأسره. وإنني إحدى معجزات الله سبحانه وتعالى التي تمشي على الأرض. وإن لدي من الطاقات الكامنة والقدرات المخبوءة ما لا حصر له. وإنني واثقٌ من قدراتي وإمكاناتي وأهدافي وطموحاتي إلى حد كبير. وإنني جديرٌ بهذه الثقة، فأنا أهمُّ شخصٍ على وجه الأرض... تقريباً...

❖ أنا اليوم طالبٌ ناجحٌ وموفق. لقد أنتج جسمي البارحة آلاف الخلايا التي تمنحني، بفضل الله وتوفيقه، كل تميزٍ لازمٍ للحياة. إنني ولدتُ 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 هذا الكتاب، ومن كل علمٍ تعلمته حتى الآن، وسأبدأ يومي بنجاح، وسأختمه،

بعون الله بنجاح. وإنني أحقق أهدافي مع كل يوم يمرُّ من حياتي، وإنني أرجو الله أن يعينني على تحقيق آمالي وطموحاتي جميعها فيما يرضيه ويسعدني في الدارين.

❖ إنني أعمل كل ما هو إيجابي ومفيد، وأنا سعيد بهذا تماماً، كما أنني أقبل الآخرين على ما همُّ عليه. وإنني سأسعى للاستفادة من كل ثانية من هذا اليوم، ومن كل يوم من أيام هذه الحياة.

❖ سأسعى لإنجاز كل عمل، أو واجب بحماس، وصدق، وإخلاص وسعادة ورضى وقبول، وكأنه الواجب الوحيد الذي يجب عليَّ أن أقوم به.

❖ إنني متعطش اليوم إلى المعرفة أكثر من أمس، وسأكون متعطشاً للمعرفة غداً أكثر من تحمسي لها اليوم، وهذا عهدٌ أقطعه على نفسي.

❖ إن أهدافي واضحة في هذه الحياة... فلا إله إلا الله رايتنا، وغايتنا، وحبُّه سبيلنا، وطاعته ديدُننا، والموتُ على الإيمان، وحُسْنُ الختام أقصى أمانينا. وسأسعى جاهداً لتحقيق هذه الأهداف.

❖ سأبتسم للصعاب عندما تواجهني، وأضحك من الإفلاس عندما يمرُّ بي، فإنني أحدُّ أفضل الطلاب في هذا العصر.

إذا كانت هذه هي الآمال، فالطريق إلى تحقيقها محفوفة بالسهر، والتعب، والبذل، والتضحية، والصبر ولكنها تتوج بالنصر والسعادة والهناء.

الفصل الأول

الحماس الذاتي هو نقطة البداية

obeikandi.com

الحماس الذاتي هو نقطة البداية

إن كل مشكلة من مشاكل الحياة هي بمثابة "هدية" ... ونحن بحاجة للمشاكل ، لأننا بحاجة إلى هدايا وهبات. إن المشاكل هي هبات الحياة؛ تشحن الهمم، وتزيد الأجر، وتعلم الصبر.

غالباً ما يكرر أكثر الطلاب، ويتردد على ألسنتهم: "إننا نفقد الحماس للدراسة". وغالباً ما يقول قائلهم: "ليس هناك ما يحمّسني، أو يدفعني، أو يشجعني على الدراسة". ويكاد يكون هذا هو العذر الوحيد عن كل مشكلة تتعلق بالدراسة.

وسنين في هذا الفصل أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقد الحماس الذاتي للدراسة، وبالتالي الفشل فيها. ثم سنُتبع ذلك بأهم (١٠) عشرة مبادئ تساعدك على استرداد الحماس الذاتي للدراسة، أو العمل بشكل عام، لتعود إلى ركب "المتميزين والممتازين".

وإذا فهمت هذا الفصل تماماً وأكملت قراءته إلى آخره والتمعن فيه، ستكون قد وضعت قدميك على الطريق الصحيحة لتخطو أكبر الخطوات في طريق التقدم والنجاح الدراسي والحياتي بشكل عام. وستفهم أيضاً معنى النجاح، وأسبابه الأساسية.

اقرأ هذا الفصل، عزيزي القارئ، واكتشف بنفسك ما الذي يحول بينك وبين النجاح الحقيقي، وسنحاول أن نزيل هذه الحواجز التي تجدها، بعون الله وتوفيقه.

الأسباب العشرة لفقد الحماس الذاتي للدراسة

١- غياب "الهدف المحدد" من الدراسة والسلوك الفاعل

اسأل نفسك الأسئلة التالية: لماذا أدرس؟ هل لأصبح طبيباً، أو محامياً، أو مهندساً؟ أم هل أدرس لأوسّع مداركي وأزيد معلوماتي عن الأحداث الراهنة، أو العقارات، أو طبيعة الإنسان؟ أياً ما كان السبب الذي تدرس من أجله فإنك لا زلت بحاجة إلى تحديد الهدف الذي تدرس من أجله. فلو أن أحداً من أصدقائك طلب منك أن تتركب سيارتك، مثلاً، وتمشي معه، فأول سؤال يقفز إلى لسانك: "إلى أين؟" وأنه لا معنى أن تتركب السيارة وتقودها إذا لم تكن لديك جهة معينة، أو هدف محدد تقصده. فقد يكون الهدف من ركوب السيارة أن تذهب إلى السوق، أو إلى المكتبة، أو إلى الكورنيش، ولكن لأبد من معرفة "الوجهة" وتحديدها قبل أن تدير محرك السيارة وتشغلها. وإن الطلاب الذين ليس لديهم هدف محدد من دراستهم لن يجدوا التشجيع الذاتي الكافي ليدفعهم إلى النجاح والتميز في دراستهم، بل غالباً ما ينحرف بهم الطريق عن النجاح الحقيقي.

ولا شك أننا نخضع لعوامل تؤثر علينا في كثير من الأحوال. بل لعل أكثر الأثر يأتي إلينا من زملائنا، ومن التلفاز وبرامجه الموجهة، ومن أشرطة

الفيديو، ومن المباريات التي نشاهدها، والمجلات التي نقرأها، والصحف التي نطالعها، والأفلام التي نشاهدها، وبرامج ألعاب الكمبيوتر التي نمارسها، وأنواع التسلية التي نمارسها، والشخصيات الرياضية أو الفنية التي نُعجب بها، والأقرباء الذين نحبهم ونحترمهم، والوالدَيْن اللَّذين نعيش معهما ونقتدي في حياتنا بهما وبسلوكهما، حيث التآثر المباشر، أو غير المباشر، بالقيم التي يؤمن بها هؤلاء ويحترمونها. وبغضّ النظر، شئنا أم أبينا، فإن هذه القيم ستنتقل تلقائياً إلى حياتنا وتظهر علينا. لذا، يجب على الفرد الذي يرغب النجاح في الحياة أن ينتبه إلى الآثار التي ستتركها كل هذه الأمور مجتمعة على حياته ومستوى نجاحه. كما يجب عليه بذل الجهد الكبير لتحقيق مستوى النجاح الذي يريده... فلا بُدَّ دون الشهد من إبر النحل...

٢- الكسل

غالباً ما ينشأ الكسل عن عدة عوامل أخرى، بل إن الكسل قد يكون العادة السيئة التي يمكن أن تختصر أفضل مهنة من المهن الناجحة فتجعلها فشلاً، أو فشلاً ذريعاً. وغالباً ما ينشأ الكسل عن البيئة أو المحيط السلبي. فقد يكون الأصدقاء أو الأقرباء النقّاد، أو كثيرو الانتقاد لأي عمل يقوم به الفرد، أو قد يكون بسبب عدم تحديد أهداف محددة من الدراسة. والكسل هو عكس التصميم والعمل. والكسل هو العدو اللدود الذي يجب أن يتغلّب، أو يقضي عليه، كل فردٍ ناجح.

ونرى أن الطلاب الناجحين يستخدمون إمكاناتهم وطاقاتهم ليتمكنوا من الوصول إلى اتخاذ قرارات محددة وحاسمة في حياتهم. وغالباً ما يكون هؤلاء

بطيئين في تغيير رأيهم أو قرارهم الذي يتخذونه. بينما نرى أن الفاشلين يتأملون في اتخاذ القرارات البسيطة وقتاً طويلاً قبل أن يتخذوها، وحتى بعد اتخاذ تلك القرارات البسيطة، غالباً ما يغيرون رأيهم ببساطة ويتخلون عن قراراتهم أو يتراجعون عنها.

والكسل أيضاً هو عدم الرغبة في اتخاذ القرارات والالتزام بها واتباعها والصبر على تحمل نتائجها مهما كانت. فإذا لم تتخذ قراراً حاسماً لتحديد أهدافك الأساسية، وقراراً آخر بالزام نفسك بالتعهد بتحقيق تلك الأهداف، فيجب ألا تتوقع سوى "الفشل" في حياتك الدراسية والعملية.

ونرى أن كثيراً من الطلاب يتخذون قراراتهم فيما يريدون أن يصبحوا في المستقبل، إلا أنهم لا يلتزمون بتلك القرارات. ويجب أن نعلم أن الالتزام بتنفيذ هذه القرارات لا يقل أهمية عن اتخاذها في المقام الأول. ولا يكفي أن يقول الشخص في نفسه: "يجب أن أحصل على درجة "ممتاز" في هذه المادة، بل يجب أن يقول: "أريد تقدير "ممتاز" في هذه المادة، وسأحصل عليه، بتوفيق الله وعونه. وإنني على استعداد أن أدرس كل يوم حتى الفجر، إذا اقتضى الأمر ذلك".

لذا، فيجب أن يكون أول قرار تتخذه هو: "يجب أن أتغلب على الكسل وأنتصر عليه".

٣- العلاقات السيئة

انتبه إلى علاقاتك بالأشخاص الذين تحبهم، وحللها، وهؤلاء هم أهلك وأصدقائك. فهل هم مشجعون لك، وإيجابيون معك، ومنتجون ومساعدون؟ أم

هم سلبيون، مثبطون، وغير منتجين؟ وإذا كنت تختلف مع أصدقائك في المدرسة وتتشاجر معهم على كل صغيرة وكبيرة، فإنك تضيع وقتاً ثميناً من حياتك، وتهدر كماً كبيراً من جهدك سدى. كيف هي علاقتك مع أبيك وأمك؟ هل هما يضغطان عليك دون ضرورة لتحسّن أداءك الدراسي؟ إنك لست بحاجة إلى مثل هذا الضغط. فيستحسن أن تصارحهم في الأمر بأن تقول لهم: إن هذه حياتي، وأنا أريد أن أخطئ لها بالشكل الذي يرضي الله، ثم يرضيكما ويرضيني ويسعدني، أو تعلّم كيف تتعايش مع دورهما النبيل كوالدين في هذه الحياة يريدان الخير، كل الخير، لأولادهما جميعاً. كيف هي علاقتك مع أصدقائك عامة؟ هل تسعد بلقائهم، وهل لهم دور إيجابي في حياتك ولا يتطلبون اقتطاع جزء كبير من وقتك الثمين؟ فإذا لم يكونوا كذلك فلا بد أن تقوم بإجراء بعض التغييرات في حياتك وعلاقاتك معهم. تذكّر -عزيزي القارئ- أن: "العلاقات الاجتماعية السيئة قد تدمر أفضل طالب من الطلاب". احرص أن تكون علاقاتك الاجتماعية العامة حسنة، أو جيدة، أو ممتازة إذا أمكن.

٤- عادات الدراسة السيئة

ينقطع أكثر من مليون طالب في العالم كل عام عن الاستمرار في الدراسة. وأما في المرحلة الجامعية فواحد فقط، من كل أربعة طلاب مستجدين، يتخرج من الجامعة، أي أن نسبة المتخرجين إلى عدد الملتحقين في الدراسات الجامعية في العالم تقريباً هي ٢٥%. وغالباً ما يكون العذر الذي يقدمه هؤلاء الطلاب المنقطعون عن الدراسة هو: "إني لا أستطيع المتابعة" لا تجنّب، عزيزي القارئ، أن تقع في هذا الفخ. إذا كانت مهاراتك الدراسية ضعيفة حاول تحسينها بكل

طريقة ممكنة، فهناك عدد كبير من الطرق التي يمكن استخدامها لتحسين المهارات الدراسية، وسنحاول تبينها في هذا الكتاب، بعون الله. لا تقضِ على مهنةٍ ممتازةٍ بسببِ واهٍ وغير مقبول، وهو أن تقول: "إني لا أستطيع المطالعة أو الدراسة بشكل جيداً" والحقيقةُ المرَّةُ أن عدداً قليلاً من المدارس فقط هي التي تستطيع تعليم المهارات الدراسية بشكل فعال. وإننا نلاحظ أن كثيراً من المدارس تهمل تدريس بعض أهم المهارات الدراسية مثل: القراءة السريعة، وقواعد الحفظ السليمة، والتركيز على الموضوع، وتدوين الملاحظات من المدرس، وقواعد التحليل المنطقي الصحيحة. إلا أن هذه المهارات يمكن تحصيلها من مصادر خاصة خارج حدود المدرسة كالمدرسين الخاصين، وجماعات التحفيظ، وبعض الكتب المتخصصة، كالكتاب الذي بين يديك. تعلِّم هذه المهارات الدراسية الهامة، والأهم من ذلك، استعملها بعد تعلُّمها.



تجنَّب القلق الزائد

إن الإفراط في القلق
يسببُ لك شللاً في
مواجهة الأحداث القادمة،
أو استبداد المشكلة بك.

٥- القلق المفرط

ينفق كثير من الطلاب الساعات الطوال، بل الأيام المتتالية أحياناً، وهم يتدمرون ويقلقون بسبب دراستهم أو حياتهم الخاصة. وإن هذا العمل يهدر طاقةً ضروريةً جداً للقيام بأعمال أخرى هامة في مختلف جوانب الحياة. والشعور المناسب الذي يجب أن يملك الإنسان هو "الاهتمام" فقط، وليس القلق. فيجب أن تهتم بما تعمل بشكل عادي، وسليم وضروري. فإذا أفرطت في القلق فإنه إما أن يشلَّ قدرتك تماماً على مواجهة حدثٍ قادمٍ، كاختبار، أو مقابلة، أو فحص شفوي، أو غيرها، أو تستبدُّ بك المشكلة الراهنة التي تواجهها وتعاني منها حتى تُعمِّيكَ عن التفكير السليم بالحلِّ الأمثل لها. فإذا كان بمقدورك مواجهة المشكلة والتصدي لها بأية طريقة، ابدأ مواجهتها فوراً. وإذا لم تستطعَ نسيان هذه المشكلة بسهولة، فننصحك-عزيزي القارئ- بقراءة الفصل التالي، ونأمل أن تستفيد منه.

٦- مزايا الشخصية السلبية

إن أكثر سنوات الحياة تغيراً في حياة الفرد هي السنوات ما بين (١٨-٢٥) الثامنة عشرة إلى الخامسة والعشرين، أو: "سنوات الدراسة". ويجب على الفرد أن يجري التعديلات المناسبة أثناء النمو السريع في كل من الجوانب الحياتية التالية: العاطفي، والجسمي والاجتماعي. فيجب أن يجري الفرد التعديلات المناسبة على شخصيته وأسلوب حياته. وأما الأشخاص الذين لا يقدرّون، أو يرفضون إجراء هذه التعديلات، فقد يعبرون عن تدمُّرهم وضيقهم بهذه الحياة بطرق متعددة. فقد يميل هؤلاء إلى "الخجل والانطواء على

الذات"، أو يميلون إلى "السخرية والتهكم اللاذع لكل الأفراد الآخرين"، أو يميلون إلى "الانتقاد الدائم لكل شيء"، أو يميلون إلى "الانعزال التام عن الناس"، أو يميلون إلى ما يسمى بعقدة: "الشعور بالذنب"، أو يصابون بالفتور والكسل والتواني عن القيام بأي عمل، أو يميلون إلى تقديم الأعذار الواهية دوماً. وإن هذه المزايا جميعها هي مزايا الشخصية السلبية التي يمكن أن تتسبب بصعوبة إمكانية تحقيق العادات الدراسية السليمة، أو استحالتها على الإطلاق. فالخجل المُفْرِطُ والانعزال عن الناس قد يؤديان إلى اللوم والنقد من الآخرين، أو قد يتسببان بنمو عاطفي سلبي للفرد الذي يعاني منهما. والتهكم اللاذع لكل الأفراد الآخرين، علماً بأنه غالباً ما يستخدم لإضحاك الناس وإدخال السرور إلى قلوبهم، هو سلوكٌ مدمرٌ تماماً، وعادةً سلبيةٌ جداً. والأسوأ من ذلك، أن هذا المتهم الكثير الانتقاد والتعليقات على شخصية الآخرين وتصرفاتهم، غالباً ما لا يقدرُ الآثار السلبية لتعليقاته الساخرة اللاذعة على الآخرين. وغالباً ما يقترن كلُّ من "النقد" و "الشعور بالذنب" ببعضهما، بحيث ينفّس الأفراد الكثيرون النقد عن شعورهم بالذنب من خلال انتقاداتهم الساخرة للآخرين ويوجهون اللوم الذي يشعرون أنهم يستحقونه إلى الآخرين من الأبرياء. وإلى جانب هذا، فإن هناك الكثير من الأعذار الواهية التي ينتحلها الطلاب الفاشلون للدفاع عن أنفسهم. وهذه الأعذار الواهية ما هي إلا وسائل وأدوات يستخدمها الأشخاص الذين لا يرغبون تحمل مسؤوليات حياتهم الشخصية والأعمال التي يقومون بها. وهذه الأعذار الواهية تعللُ للفرد الضعيف التحصيلُ حُصُولَهُ على نتائج ضعيفة أو سيئة. وإن الطالب الذي يتحلّى بمزايا الشخصية السلبية متسببٌ في دعوة الفشل إلى حياته.

٧- الأنشطة الخارجية

إن كل الناس يملكون (٢٤) أربعاً وعشرين ساعة في اليوم، و (٧) سبعة أيام في الأسبوع. وإن الذين يحاولون أن يقوموا بأعمال تتطلب (٢٥) خمساً وعشرين ساعة في اليوم لن يكونوا أعضاء فعالين في المجتمع لأنهم يخالفون سنن الله سبحانه وتعالى. وهناك الكثير من الناس الذين يحاولون القيام بكثير من الأعمال في وقت واحد، بحيث يؤثر هذا على توزيع جهودهم وتشتتها فيما لا طائل تحته، ويصبح إنتاجهم ضعيفاً، أو سيئاً. بينما، لو استطاع هؤلاء التركيز وصَبُّوا اهتمامهم على عمل واحد فأنجزوه لكان خيراً لهم. وإن أكثر الأنشطة الخارجية التي تُحَدُّ من تقدم الطلاب في دراستهم هي ما يلي: الانتماء إلى العديد من الأندية وجمعيات الأنشطة المدرسية أو الجامعية، أو قتل الوقت في مشاهدة التلفاز لساعات عديدة في اليوم، أو قضاء أوقات طويلة مع الأصدقاء في السمر واللهو واللعب، وقضاء ساعات طويلة في العمل غير الدراسي. تذكرُ عزيزي القارئ- أن: "التوزيع المناسب للوقت على الأعمال المطلوبة هو أمر أساسي جداً للنجاح".

الشخصية السلبية ستجلب الفشل بالتأكيد...



إن المزايا الشخصية السلبية تتسببُ بصعوبة إمكانية تطوير قواعد الدراسة الجيدة، أو حتى استحالتها. كما أن الأعداء الواهية تَعْلَلُ للفرد الضعيف التحصيل حصوله على نتائج ضعيفة أو سيئة.

٨- فقدان "القدوة" و "الدعم والتأييد"

لا شك أن النجاح الدراسي عمل يحتاج إلى الكثير من الجهد والدأب والتضحيات. إننا جميعاً نؤمن بهذا ونعتقد به. ولا مرأى أيضاً بأن هناك الكثير من الآلام المصاحبة والسعادة المصاحبة للنجاح. وقديماً قيل: "إن النصر مع الصبر". كما أن الفرد بحاجة إلى كثير من الدعم والتأييد والتشجيع لتبقيه مندفعاً إلى الأمام، ومتابعاً لانتصاراته في النجاح. وقد لا يدرك الوالدان، والأقرباء، بل وحتى الزملاء، صعوبة ما يعانيه الطالب لتحقيق النجاح، وبالتالي لا يقدمون الدعم العاطفي، والتأييد المعنوي لتعزيز الثقة بالنفس والاعتماد على الذات، بعد الله، للمضي قدماً في تحقيق المزيد من النجاحات المستمرة. فإذا لم تجد هذا الدعم والتأييد في بيئتك العائلية وبين زملائك فطالب بها، واطلب منهم تقديم الدعم المعنوي والتشجيع الأدبي اللازم للاستمرار في تحقيق النجاح والمحافظة عليه. وكذلك، وإذا لم تتوفر لك البيئة الهادئة الآمنة للدراسة، طالب بها. إن هذين الأمرين من حقك، وأنت فعلاً، كطالب محب للنجاح والتفوق، تستحقهما قطعاً.

٩- المرض

يقدر كثيرٌ من الأطباء النفسيين وعلماء السلوك الاجتماعي أن نسبة تتفاوت ما بين ٧٠-٩٥% من الأمراض إنما هي نفسية ويتم تحريضها بشكل لا شعوري في الذهن والجسم. وكثيراً ما تُعزى الأمراض التالية: أمراض الاضطرابات الهضمية في المعدة والأمعاء، والصداع بأنواعه، بما في ذلك "الشقيقة"، والحمى، أو ارتفاع درجات الحرارة، ومختلف أنواع أمراض

الحساسية، تُعزى جميعها إلى أسباب نفسية يحرض عليها الجسم بشكل ذاتي في مواجهة بعض المشاكل العامة أو الخاصة. فإذا كنت تعاني من أي من هذه الأمراض بشكل مستمر، فيجب البحث عن السبب الرئيسي لها. فمثلاً: إذا كنت تعاني من آلام في المعدة قبل البدء بالدراسة، فاسأل نفسك: هل تريد تجنب الدراسة مثلاً؟ وإذا انحرفت صحتك، أو تدهورت -لا سمح الله- لأي سبب من الأسباب، ابحث عن السبب الحقيقي لذلك، ولا تكتفِ بمعالجة الأعراض التي تصاحب المرض وتظهر عليك. وقد لا يكون سبب المرض عضوياً مئة بالمئة. فقد تعلمنا جميعاً منذ الصغر، أن إصابتنا بالمرض تعفينا من الذهاب إلى المدرسة، وعدم كتابة الواجبات المنزلية للمدرسة، كما تمنحنا المزيد من العناية والرعاية والاهتمام من قبل والدينا. وقد رسخ في أذهاننا، دون شك، أن هذه الإعفاءات التي حصلنا عليها إنما هي مكافأة على "مرضنا"، وستبقى هذه المكافآت عالقة في أذهاننا، حتى بعد أن نصبح كباراً. وقد نحاول استخدام هذه الأعراض المرضية للحصول على تلك المكافآت المعنوية سواء أكان ذلك بالشعور أو بالاشعور. حاول أن تبحث في البيئة التي أنت فيها، هل هناك من يَعدُّك بمثل هذه المكافآت جزاء على مرضك، أو رفقاً واهتماماً بك لأنك مريض؟ فإذا كان ذلك كذلك، فسيمكنك اكتشاف السبب الحقيقي للمرض الذي تعاني منه، وتتجح في علاجه والقضاء عليه. ولا تنسَ أن المرض الدائم، أو المتكرر، سياتسبب في عدم التمكن من الذهاب إلى المدرسة، أو الجامعة، وعدم القيام بالواجبات التي تتطلبها الدراسة، وبالتالي، فإن هذا سيستدعي الفشل في الدراسة دون شك.

١٠- الدروس المملة والمدرسون المملون

إن من واقع الحياة ألا نجد أن كل مدرسٍ يدرسنا في مختلف مراحل الدراسة يتحلى بالطاقة، والديناميكية، والتحميس على الدراسة ويكون ممتعاً ومعلماً ومسلماً في الوقت ذاته. وبالتالي، فإن بعض المواد التي ندرسها قد تصبح عبئاً علينا لأنها مملة، أو لأن مدرسها مملٌ، وهكذا، فسيصيبنا هذا بالملل، والشعور بالخيبة والإحباط والنفور من الدراسة أحياناً. ومن السهل جداً أن نوقع اللوم على المدرس الممل، أو على المادة المملة، لننجو من اللوم، ونوجد لأنفسنا العذر إما في الرسوب في المادة، أو الحصول على درجات متدنية فيها. والمشكلة التي سنواجهها هنا هي أن النتيجة التي نحصل عليها في هذه المادة المملة، أو التي مدرسها ممل، ستبقى على سجلاتنا الدراسية إلى ما شاء الله. انتبه لنفسك أثناء الدراسة. إذا لم تجد الفائدة المرجوة من هذه الدراسة، إما لأنها مملة بالنسبة لك، أو لأن مدرسها مملٌ بالنسبة لك، لا تجلس وتنتظر الفشل أو الرسوب. ابدأ البحث عن مادة أخرى، أو مدرس آخر، بل حتى عن فرع، أو مدرسة أخرى غير التي أنت فيها. إن ذلك، قطعاً، سيعينك في تحقيق نجاح أفضل من البقاء على ما أنت عليه وفيه من مللٍ وعدم جدوى.

تحقيق الحماس الذاتي بعشر خطوات

١- حدد الهدف

إن من الأهمية بمكان أن تحدد أهدافاً واضحة في حياتك لكي تحقق النجاح بالمستوى المطلوب. والطلاب الذين يرغبون أن يمارسوا مهنةً محددة في مستقبل حياتهم كالتب، والكتابة والتأليف، أو المحاماة أو غيرها من المهن، لا بد لهم من تحديد أهدافهم بشكل أدق. فلا يكفي أن يقول الطالب مثلاً: "أريد أن أعمل في مجال العلوم". بل يجب أن يحدد مثل هذا الطالب فرع العلوم الذي يريد أن يتخصص فيه، ومتى يريد أن يبدأ عمله فيه، بتوفيق الله وعونه. وإن الوقت الذي ستحدده لنفسك للبداية بهذا العمل هو أمر هام جداً. وإنك إذا حددت موعداً زمنياً لإتمام تنفيذ الهدف الذي وضعتَه لنفسك فإنك تضع على نفسك عبء تنفيذ هذا الالتزام وتحقيقه. وإن هذا الحث والتحفيز الذاتيين سيعينانك على المضي قدماً لتحقيق الهدف الذي اخترته لحياتك وذلك بمساعدتك وتشجيعك على اتخاذ القرارات الصائبة السليمة التي تحقق الوصول إلى الهدف المنشود. وبدلاً من المعاناة من الاضطراب، أو الشلل الفكري لدى وجود العديد من البدائل والخيارات المتاحة أمام الفرد، فإن هذا التحديد الزمني سيقلل عدد البدائل ويحد منها. ثم يمكنك بعدئذٍ اختيار البديل الذي يوصلك

بسرعة وبطريقة مباشرة، إذا أمكن، إلى تحقيق هدفك المنشود. وإن تحديد الأهداف الشخصية وتحقيقها سيجعلك راضياً عن نفسك تماماً.

ولا بد للطلاب من أن يحددوا لأنفسهم أهدافاً قصيرة الأجل، وأهدافاً أخرى طويلة الأجل. فالأهداف القصيرة الأجل هي التي يمكن إنجاز مهماتها وتحقيقها بالكامل خلال أسبوعين إلى عشرة أسابيع. وينبغي أن تكون هذه الأهداف واضحة ومحددة تماماً مثل: "أريد الحصول على تقدير ممتاز في هذا الفصل". وأما الهدف الطويل الأجل، فهو مثل: "أريد التخرج من الجامعة بمعدل ممتاز، والحصول على بعثة لمنحة دراسية، أو متابعة الدراسة العليا في مجال التخصص". وقد تشتمل أهدافك بالطبع على المزيد من الأهداف الشخصية البحتة، كأن تحدد لنفسك مثلاً: أريد أن أكون أكثر إيجابية في مواجهة الحياة، وأريد أن أكون كريماً مع الكل دائماً، أو يمكن حتى تحديد مستوى من الدخل تطمح إليه من الآن. كل هذا ممكن طبعاً، ولكن التنفيذ وتحقيق الأهداف هو الأهم. ويجب أن نتذكر أن ٩٨% من الطلاب المصنفين على أنهم "فاشلون دراسياً" ليس لديهم أية أهداف على الإطلاق يطمحون لتحقيقها في حياتهم، أو أي حلمٍ محدد يرغبون تحقيقه وجعله حقيقة حية. فإذا لم تعرف ما هو الهدف الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة، فابدأ تعلم هذا بشكل عملي وواقعي منذ الآن. حاول أن تحضر المحاضرات التي تناقش مثل هذه الموضوعات، التحقّ بدورات خاصة، وابحثْ عن أشخاص ناجحين في حياتهم وابحثْ معهم أهدافك، وكيف تحددتها. كثيرٌ من هؤلاء الناجحين لن يبخل عليك بالمساعدة. كما أن معظم الطلاب الذي يتجهون في الحياة دون

هدفٍ محدد، لم يتيحوا لأنفسهم، للأسف الشديد، الانخراط في معترك الحياة الحقيقية، ومقابلة الناس الناجحين الموقنين في هذه الحياة بل اكتفوا بكتبهم، ومدارسهم، وزملائهم الذين ليسوا هم أحسن منهم حظاً. فإذا عرفتَ الهدف الذي تريد تحقيقه في حياتك، أعلن ذلك لأصدقائك وحدثهم عنه، وأخبر أهلك وأحبابك وإخوانك. وإنك بهذا تعزز هذا الهدف بحيث يصبح أكثر وضوحاً وتحديداً في حياتك. وسيساعدك هذا على الحصول على تشجيع الآخرين وكسب تأييدهم العاطفي والمعنوي. لا تتردد في إعلان أهدافك البعيدة الأجل على الملأ، واذكر طموحاتك وآمالك العريضة لمن تحب. ستري أن المحبين سيشجعونك ويمنحونك تأييدهم ودعمهم العاطفي والمعنوي وسيبتهجون بك، ويسرون لك. وإن أخرج الأمور في حياة الفرد هو "تحديد الهدف الذي يريده في أي مرحلة من مراحل حياته"، وبعد ذلك تهون الأمور. ومهما كان الهدف الطويل الأجل الذي تحدده لنفسك في أي مرحلة من مراحل الحياة، حدد لنفسك هدفاً آخر قصير الأجل، جنباً إلى جنب، مع الهدف الأول الأساسي بحيث يمكنك الاستمتاع بالفوائد في هذه الحالة.

استخدم عقد "التحسين الذاتي"، وبدلاً من الحديث عن الأهداف، ابدأ بوضعها منذ الآن مباشرة. حدد هدفاً واضحاً ومحدداً لهذا الفصل الدراسي. مثلاً: ما الذي تريد تحقيقه في هذا الفصل؟ هل تريد أن تكون من بين الطلاب المتفوقين الأوائل هذا الفصل؟ هل تريد أن تكون أحد المتفوقين في الجمعيات المدرسية، أو الفرق الرياضية فيها؟ ليكن الهدف الذي تريد تحقيقه واضحاً في ذهنك. اكتب هذا الهدف بالتحديد في عقد "التحسين الذاتي"

الذي أرفقنا نموذجاً عنه في الشكل (١). اطلب من أحد أصدقائك المقربين، أو أقربائك المحبين، أن يوقّع معك على العقد كشاهدٍ عليه.

أولاً: ضع التاريخ الصحيح على العقد، وتأكد أنك كتبتَه بشكل صحيح، ولا تنسَ اسم الشاهد. واذكر الهدف المحدد الذي تريد تحقيقه في هذا الفصل. ثم اكتب "الاتفاقية". والاتفاقية هنا هي الخطة التي تريد اتباعها لتحقيق الهدف الذي تريد تحقيقه. ما الذي يجب عليك أن تفعله كل يوم، أو كل أسبوع بحيث تتقدم بشكل مناسب لتحقيق هدفك المنشود في نهاية الفصل الدراسي؟ والنتيجة، هي أنك ستكافئ نفسك إذا التزمت بنص هذه الاتفاقية وحققتها بشكل ناجح. كما أنه يجب أن تعاقب نفسك إذا خانتك، ولم تمكّنك من تحقيق نجاح الهدف المطلوب. ويستحسن أن تُعلم الشخص "الشاهد" على بنود هذه الاتفاقية بالمكافأة أو العقاب الذي ستفرضه على نفسك، وليكن "الثواب" أو "العقاب" حقيقيين توافقان عليهما أنت والشاهد على العقد. علّق عقد هذه "الاتفاقية" على الجدار في غرفتك الخاصة لتذكّر نفسك ببندوها ونتائجها.

ويمكن أن تكون البنود التالية أمثلة على "المكافأة" أو الثواب الذي تريد أن

تضعه لنفسك:

- ١- بعض الأشياء التي تريد الحصول عليها.
- ٢- ما هي هواياتك الأساسية.
- ٣- من هم الأصدقاء الذين تحب أن تزورهم وتقضي معهم وقتك؟
- ٤- ما الأشياء التي تريد أن تفعلها مع هؤلاء الأشخاص المفضلين عندما

تزورهم؟

- ٥- ما الأمور التي تسعدك؟
 - ٦- أين تخلو بنفسك؟
 - ٧- كيف تحب أن تقضي وقت راحتك؟
 - ٨- ما الذي يشعرك بالفخر والسعادة؟
 - ٩- إذا وجدت مئة ريال في الطريق، أو قُلْ ورقة من فئة المئتي ريال، أو (٥٠٠) ريال، مثلاً، كيف تريد أن تنفقها؟
 - ١٠- ما هي الهدية التي تحب أن تتلقاها؟
- واليك الآن بعض الاقتراحات:
- ١- لعب الكرة مع الأصدقاء.
 - ٢- تناول الفطور يوم الخميس مع بعض الأصدقاء.
 - ٣- قضاء شيء من الوقت في النزهة مع الأصدقاء.
 - ٤- مشاهدة مباراة كرة قدم دولية التي تُبثُّ على الهواء مباشرة.
 - ٥- الذهاب برحلة إلى الشاطئ مع الأصدقاء.
 - ٦- شراء هدية لنفسك، دراجة، أو جهاز كمبيوتر محمول لك شخصياً.
 - ٧- الاستمتاع بوجبتك المفضلة.
 - ٨- الاستماع لبعض الأشرطة الخاصة بك.
 - ٩- مشاهدة شريط فيديو مصارعة مثلاً.
 - ١٠- تناول بعض الأطعمة المفضلة كالأيس كريم، أو الفواكه المفضلة مثلاً.

الشكل ١

عقد التحسين الذاتي

التاريخ:

الطرف الأول:

الطرف الثاني/الشاهد:

اتفاقية

أنا الموقع أدناه الطرف الأول:

سأقرأ وأدرس مدة (٣) ثلاث ساعات في البيت كل يوم، وسأستخدم سيابتي لأشير بها إلى الكلمة التي أقرأها بأقصى سرعة ممكنة. وأتعهد أن أقرأ "الصفحة اليومية" التي علقتها على الجدار.

أنا الموقع أدناه الطرف الثاني

سأشجع (الطرف الأول) وأعينه على تنفيذ الخطة التي رسمها لنفسه، وسأكون مؤيداً، ومشجعاً، ومحمّساً له على تحقيق الهدف الذي وضعه لنفسه.

ما يترتب على هذه الاتفاقية

سأذهب مع أصدقائي لألعب الكرة معهم كل أسبوع، إذا وفيت بالتزامات هذه الاتفاقية في هذا العقد وحقت الهدف الذي وضعته لنفسه.

وأما إذا لم ألتزم بتحقيق ما وضعته لنفسه، فسأحرم نفسي من الذهاب للعب مع أصدقائي لمدة (٤) أربعة أسابيع متتالية.

وأنا (الطرف الثاني) أعد وألتزم بعشاء فاخر على حسابي في المطعم الذي يختاره، الطرف الأول إذا التزم بهذا العقد وحقق الهدف الذي وضعه لنفسه.

الطرف الثاني/الشاهد

الطرف الأول

٢- تنمية الرغبة والتفكير المتروى

يجب أن تبدأ بإشعال النار والنفخ أو التهوية عليها بعد أن تنتهي من صياغة الأهداف التي تريد تحقيقها لنفسك. أي: ابدأ العمل فوراً بعد الانتهاء من تحديد الهدف وكتابة العقد. ولا شك أن هناك عدة طرق يمكنك أن تنمي بها رغبتك. تصور أهدافك بشكل واضح وقوي كل يوم. اقتطع دقيقة من وقتك الثمين كل يوم لترتاح فيها قليلاً وتأمل. أغلق عينيك، وتصور نفسك وقد حققت الهدف الذي تريده وتطمح لتحقيقه. تدرب على هذا التصور كل يوم، وستنمو بذلك الرغبة في تحقيق الهدف المنشود. إن الرغبة مماثلة تماماً لتحديد الهدف، وكل ما يلزمها فقط هو نقطة البداية. ومن المهم جداً أن تبني هذه الرغبة من خلال التأكيد على أهدافك المحددة، ومن خلال خطتك المحددة التي رسمتها. ثم يجب عليك بعد ذلك أن تستخدم خيالك الواسع لتغذي أحلامك بالوقود المناسب. ويجب أن تتذكر أنه ليس هناك أي أمل للطلاب الذين ليس لديهم رغبة أساسية للتفوق والنجاح، فليس هناك أي احتمال لدى هؤلاء للنجاح.

ويجب أن تتعلم كيفية استخدام عقلك بشكل بناء وتستخدمه لصالحك، ولتحقيق أهدافك المنشودة. لا تدع المجال لأن يُصاب فكرُك بالشلل الدائم، أو المؤقت، بسبب التفكير في أمور غير لازمة ولا منطقية. ليكن عقلاً منفتحاً لاستقبال كل مفيد، واحترم آراء الآخرين وأفكارهم، وابتعد عن السفساف وصفار الأمور، ولا تُصدّق ما لا يمكن أن يكون، ولا تعتقد بوجود قوى شريرة خفية في هذا العالم تعمل في الظلام من كهانة، وسحرٍ وهرطقةٍ وغيرها.

● ابحث عن الأمور التي لا تعرفها، أو تلك التي تريد التعرف على المزيد من المعلومات عنها. لا تستبدل "التخمين" بـ: "التفكير". إن كثيراً من الطلاب يحصلون على درجات سيئة في اختباراتهم لأنهم اعتمدوا على "افتراضات خاطئة" خلال الفصل الدراسي، كأن يعتقدوا أن جزءاً من المقرر الدراسي غير هام، ولن يأتي سؤالٌ منه في الاختبار، أو أن المدرس ركّز على موضوعين فقط أكثر من غيرهما أثناء الفصل الدراسي كله، فالاحتمال أن يضع الأسئلة منها، أو غير ذلك.

● اسأل المدرس عما تريد الاستفسار عنه لأنك لم تسمعه منه بشكل جيد، أو لم تفهم قصده منه، ولا تعتمد على "التخمين" أو "الظن"، كأن تقول: ظننتُ أن المدرس يريد كذا...

● استخدم الطريقة العقلانية للتفكير لتحسيس نفسك بشكل ذاتي للقيام بالأعمال التي تريد تحقيقها للنجاح، أو لتنفيذ الأعمال التي يطلبها المدرس للنجاح في المقرر الدراسي.

● إذا لم يكن لديك الحماس الذاتي الكافي لكتابة الواجبات البيتية، اسأل نفسك: "هل تريد الحصول على درجة "ممتاز" في هذا المقرر، أم لا؟" فإذا كان جوابك "نعم"، فيجب أن تقرّر انه يجب عليك أن تدفع ثمن ذلك. اكتب الوظيفة وحلّ الواجبات المطلوبة. اعقدْ صفقةً رابحةً مع نفسك. لا شك أن الحصول على درجة "ممتاز" في المقرر مقابل شيء من الجهد الخاص تبذله في حل الواجبات، أليس كذلك؟ وسترى أن المهارات التي ستتعلمها من هذا الكتاب ستمكّنك، بعون الله، من الحصول على الدرجات العالية وبالسعر الأفضل لك، فيما يتعلق بجهدك الشخصي.

إذا فرغتَ من تحديد أهدافك المنشودة ووضع الخطة المناسبة لتحقيقها لأنك فعلاً ترغبها وتريدها، فسيصبح التحمس الذاتي لحل الواجبات جميعها أمراً ضرورياً وملزماً. وبدلاً من أن تستخدم التفكير العقلاني لانتحال الأعذار التي تبيح لك عدم القيام بالواجبات البيتية وحلّها. استخدم هذه القدرة العقلية الجبارة لتقنع نفسك أنه يجب عليك أداء الواجبات وحلها للحصول على درجة "ممتاز" التي تريدها في نهاية الفصل الدراسي.

إن القدرة على التفكير العقلاني الإيجابي كافية، بعون الله، للتغلب على معظم عادات الفشل التي توجد لدى الإنسان بشكل عام. توقّفْ بين فترة وأخرى، وأعدّ النظر في أفكارك القديمة.

وستبين لك القوائم التالية مزايا العادات الجيدة للدراسة ومساوئ عدم تطوير مثل هذه العادات المفيدة.

انظرْ بعين الاعتبار إلى فوائد العادات الجيدة للدراسة:

١- إن الدراسة تستغرق وقتاً أقل من غيرها من الأعمال.

٢- تحسين المظهر العام للطالب.

٣- الحصول على تركيز دراسي أفضل.

٤- الإحباط أقلُّ وإعادة القراءة أقلُّ أيضاً.

٥- تحسين عادات التفكير.

٦- الحصول على درجات ونتائج أفضل.

- ٧- هناك إمكانية الحصول على منح دراسية وجوائز ومكافآت.
 - ٨- إمكانية أفضل للحصول على عروض للعمل وفرص أكثر.
 - ٩- الحصول على مزيد من المعرفة.
 - ١٠- تطوير الثقة بالنفس علمياً واجتماعياً.
 - ١١- اكتشاف الإمكانيات الخاصة والقدرات الشخصية.
- خذ في الاعتبار تكلفة عدم تغيير عادات الدراسة التي تتبعها والمساوئ التي ستتسبب بها:
- ١- إن الدراسة والمذاكرة وإعادتهما ستحتاج إلى وقت.
 - ٢- قلة اعتبار الناس واحترامهم للطلاب غير المتفوق وغير المجد.
 - ٣- تركيز سيء على الدراسة غير ضروري.
 - ٤- جلسات دراسية محبطة.
 - ٥- عدم الوضوح في التفكير.
 - ٦- الحصول على درجات سيئة.
 - ٧- الحصول على تأهيل ضعيف أو سيء للعمل والحياة العملية بشكل عام.
 - ٨- عدم الكفاءة العلمية.
 - ٩- عدم الشعور بالثقة بالنفس والاعتداد بها.
 - ١٠- عدم إشباع الرغبات الذاتية بالنجاح والسعادة، وحظ قليل

للحصول على فرص عمل ووظائف جيدة. ولا تنسَ أن التفكير المتروى يبني عادات النجاح بشكل عام...

النظر في "المنافع" التي يمكن أن يجنيها الطالب من اتباع العادات السيئة

لِلدراسة:

١- تجنبُ المسؤوليات، وطلب المقررات الدراسية من ملاحظات، ودفاتر، وواجبات، وأعمال فصل من الطلاب الآخرين المتفوقين الناجحين.

٢- عدم مواجهة أي ضغط أو تحديات من الآخرين.

٣- عدم تهديد الآخرين بأن نتائجك ستكون أفضل من نتائجهم.

٤- كسب التأييد العاطفة والشعور بالعطف والعناية من الآخرين الذي يشعرون بالحزن والأسى والأسف لفشلك الدراسي.

ما هو قرارك المتروى عن العادات الدراسية؟ ولنفترض أنك ستعيد النظر في موضوع حصول الطلاب الآخرين على مساعدات من كافة المدرسين والأساتذة، وأنت لن تتمكن أبداً من النجاح بدرجة "ممتاز". ولنستمع إلى رأي أحد المفكرين المعاصرين الذي يقول: "يجب عليك أن تسأل نفسك أربعة أسئلة هامة في هذا المجال وهي:

١- هل هناك أي سبب منطقي للشعور الذي أشعره؟

٢- هل يمكن أن أكون مخطئاً في اعتقادي هذا؟

٣- هل سأخلص إلى النتيجة ذاتها إذا علمتُ بأن طالباً آخر يقول

مثل هذا القول؟

٤- لماذا أستمّر بالشعور بمثل هذا وأتصرف وكأن هذا الأمر حقيقة

واقعة إذا لم يكن هناك أي سبب مقنع يجعلني أصدق ما أقول.

وما عليك الآن إلا أن تواجه الشعور الذي تشعر به بالإحباط والفضّل وعدم التحفّز للنجاح بامتياز باستخدام هذه الأسئلة وطرحها على نفسك والحصول على إجابات مقنعة عنها. ويجب أن تفكّر جيداً بأناة وروية أثناء الرد على هذه الأسئلة. وستجد في معظم الحالات أن الشعور بالإحباط والفضّل وعدم القدرة على النجاح بدرجة "ممتاز" ما هي إلا أوهامٌ ومزاعمٌ عارية عن الصحة تماماً، وبعد قليل ستختفي من الوجود إطلاقاً.

إن القوة التي يحملها التفكير المتروبي الواثق والنفس المطمئنة، هي أداة فعالة جداً يمكن استخدامها لتحسين الذات من مختلف النواحي. ويجب ألا تهمل هذا السلاح الفعال لأنه لا حدود للعقل والفكر إلا تلك الحدود التي يملئها الله سبحانه وتعالى وتعترف بها أنت لنفسك.

٣- اعمل على تطوير مزايا إيجابية لشخصيتك

تشتمل المزايا الإيجابية للشخصية على كل من المواقف أو الاتجاهات والميول والآراء. ولا شك أن الشخص الإيجابي يجذب إليه الأشخاص الإيجابيين مثله بحيث يؤدي هذا إلى تجاوب ودعم متبادل من قبل الفريقين. فالطالب الإيجابي النظرة متحمسٌ ومندفعٌ ومحبٌ للحياة مقبلٌ عليها بكُلِّه، ويتمتع بشعور إيجابي عارمٍ بالذات، ويمكنه اتخاذ القرارات الفورية عند الحاجة إليها. وعلاوة على ذلك، فهو طالبٌ شريفٌ، وهو شخصٌ يمكن الاعتماد عليه، وهو متسامحٌ مع الآخرين يسهل التعامل معه. كما أن صاحب

الشخصية الإيجابية يُشعرُ جليسه بأن لقاءه به ومعه سعادة وسرور. ولنبدأ الآن من المواقف الفردية أو الاتجاهات. ما هي مشاعرك تجاه ذاتك؟ هل تشعر أنك يمكنك البقاء بمفردك أحياناً وعند اللزوم؟ هل تثق بقدراتك الذاتية؟ هل تعتقد بأنك قادرٌ على القيام بالأعمال التي تُسند إليك؟ فإذا كنت تعتقد بأنك قادر على القيام بالأعمال التي تسند إليك على الوجه الأكمل، وأنت واثقٌ من نفسك ومشاعرك، فلا بد أن تعرف عندئذٍ أنك قادرٌ على النجاح الدراسي بمختلف أنواعه ومراحله. وإن هذا الشعور الإيجابي بالنفس والقدرة الذاتية سيمكنك من الاستعداد لمواجهة أي وظيفة أو واجب مدرسي صعبٍ يتطلب منك الجهد والمثابرة والوقت الطويل لحلِّه وإنجازه، كما يساعدك على مواجهة طلبات المدرسين الذين يصعب إرضائهم لكثرة طلباتهم، ويساعدك أيضاً في مواجهة الضغوط الاجتماعية بشكل عام. فإذا كنت إيجابياً وواثقاً من نفسك يعرف الآخرون أنهم يمكنهم الاعتماد بعد الله عليك في تنفيذ مشروعاتهم وتحقيق آمالهم وطلباتهم. وبهذا، سيطور الآخرون مدى ثقتهم بك وسيساعدونك، إذا استطاعوا، لتحقيق كافة آمالك وطموحاتك.

وأما إذا لم تكن لديك الثقة الكافية بنفسك وقدراتك وإمكاناتك، فمن المهم جداً أن تبدأ من الآن، وفوراً، بتغيير هذه "البرمجة الذاتية" الداخلية. اقرأ "الصفحة اليومية" واستخدم الأسرار التي سنبينها في آخر هذا الكتاب. وإن الشخصية الإيجابية تتماشى تماماً مع العقل السليم والجسم السليم. كلُّ باعتمادٍ، وتناول كميات قليلة من الطعام ووجبات متعددة إذا أمكن. تناول وجبات غذائية متوازنة تحتوي على كافة البروتينات والنشويات والألياف

والسكريات والدهون المعتدلة والمأكولات التي تساعد على تحسين الصحة بشكل عام. مارسّ التدريبات الرياضية المعتدلة بشكل دوري وتعلّم كيفية المحافظة على قامتك منتصبه ورأسك شامخاً وجبينك عالياً، وأنفك مرفوعاً. اعتنِ بشعرك، ونظّف أسنانك بعد كل وجبة صغيرة كانت أم كبيرة، قلّم أظافرك ولا تترك الأوساخ تتجمع تحتها، وحافظ على رونق بشرتك وطلاوتها. ارفع رأسك عالياً دوماً وحافظ على ابتسامتك الجميلة. اقرأ... اقرأ... اقرأ... اقرأ كل ما تستطيع قراءته من المعلومات المفيدة. طالع كتب العلوم، والتفسير، والحديث، والفلسفة، والأدب، والتاريخ، ولا تنسَ كتب السير الذاتية وتراجم الرجال المتفوقين الأبطال والرواد. إن هذه كنوزٌ يجب أن تعرفها وتكتشف مكنوناتها. قلّل من الغرور والشعور بالخيلاء والعظمة، سواء أكنتَ حقاً عظيماً ومتفوقاً، أم مغروراً فقط. استبدل مكان الغرور تواضعاً، وثقةً معتدلةً بالنفس، ومزيجاً متوازناً من التواضع والاعتداد بالنفس. ولا تنسَ أن الشخصية الإيجابية هي أساسية وضرورية لتجعل رغباتك، وطموحاتك، والخطط التي تريد تحقيقها، والأهداف التي تريد الوصول إليها ممكنة التحقيق والحصول، ورحم الله القائل:

فما كل من تهواه يهواك قلبه

ولا كل من صافيته لك قد صفا

ولا خير في خل يخون خليله

ويلقائك من بعد المودة بالجفا

٤- اختر أصدقاءك بعناية فائقة...

لا يفكر كثيرٌ من الطلاب أحياناً بأهم المؤثرات على حياتهم، وهذا أمرٌ هامٌ جداً، وإن الأشخاص الذين تراهم باستمرار، أو تراهم كثيراً في حياتك العادية، لهم أثرٌ كبير على حياتك وتصرفاتك بشكل عام. وغالباً ما يميل الفرد إلى التأثر بأسلوب حياة الأشخاص الذين يصادقهم، أو يصبح أسلوبه في الحياة مشابهاً، على الأقل، لأسلوب حياتهم بشكل عام. فالمرء على دين خليله، ولينظر أحدكم من يُخالل، فالصداقةُ والصُحبةُ والمصاحبة أمور هامة جداً في حياة كل فردٍ، سواء أكان ناجحاً أم فاشلاً. والأمر المهم في حياة من يريد النجاح هو أن يعرف كيف يختار أصدقاءه وجلساءه وأصحابه، إذ أنه بهذا الاختيار إنما يحدد مستقبله في هذه الحياة للنجاح أو للفشل. فإذا اختار الفرد "قدوةً" لنفسه، فلا بد أن يقوم بإجراء عدد من التغييرات في حياته. وقد تكون هذه التغييرات سارة أو مزعجة.

وهكذا، فإذا كان الأصدقاء والأصحاب الذين تصادقهم وتصاحبهم في مشوار الحياة الدراسية أو العامة، من الموهوبين، واللففاء الذين يقدرّون مشاعر الآخرين وأحاسيسهم، وأصحاء نفسياً وبدنياً، وسعداء في حياتهم، ومثقفين ثقافة جيدة، فمن المحتمل جداً أن تحاول أنت الحصول على أغلب هذه الصفات أيضاً. أو إذا كان أصدقاؤك وأصحابك من أصحاب التحصيل العالي، ومن الموهوبين رياضياً، أو فنياً، أو علمياً في أي مجال من مجالات الحياة والدراسة فسترى نفسك ميالاً تلقائياً لتشاركهم هذه المزايا الطيبة من حيث لا تدري أو تشعر أحياناً، وسترى أن هؤلاء الأشخاص يؤثرون على نوع حياتك.

كما أن العكس أيضاً صحيح. وصدق قول الشاعر: "إن الطيور على أشكالها تقع". فقد يكتسب الإنسان بعض المزايا السيئة إذا لم يشعر بالدعم والتشجيع والتأييد لما يفعل من قبل أصدقائه وأصحابه، وإذا لم يكن لثقلته التي ينخرط معهم ويصاحبهم أية طموحات أو أهداف في هذه الحياة، أو إذا كان أصحابه من المعروفين بأنهم "أصحاب مشاكل". وقد يتسبب أمثال هؤلاء الأصدقاء أو الأصدقاء الفاشلين بتأخير الفرد سنوات في حياته وقد يصرفونه عن أهدافه، أو يحرفونه عن الطريق الصحيح، لا قدر الله!...

إن الأصدقاء الذين يتمتعون بشخصيات إيجابية يصنفون على أنهم متميزون في كل من: الصداقة، والصدق، والنزاهة، ومهارات التخاطب مع الآخرين. وتُعتبر الصداقة أمراً هاماً للفرد في حياته لأن كل فرد في هذه



الحياة يحتاج إلى أصدقاء جيدين ومخلصين في حياته، ولن يستطيع الفرد الحصول على صداقة الآخرين ما لم يكن هو ذاته يتحلى بالشخصية الإيجابية والسعادة النفسية لجلب الآخرين إليه.

إن الصدق والاستقامة والنزاهة هي حجر الأساس للشخصية الجيدة إذ أنها بمثابة إعلان عن القيم التي يتبناها الإنسان في حياته. فإذا كنت صادقاً ومستقيماً فإنك ستتجنب كثيراً من المشاكل في حياتك العامة والخاصة لأنك لن تحتاج لتغطية "الكذبة" الأولى بكذبة ثانية، وهلمّ جراً، أو يواجهك الناس بالحقيقة في وقت لاحق. كما أن القدرة على التخاطب هي أمرٌ أساسي وجزء لا يتجزأ من معالم الشخصية الإيجابية، وذلك لأن كثيراً من الأشخاص لا يستطيعون قراءة الأفكار، بل يفهمون الرسائل المباشرة التي يحاول المرء إيصالها إليهم. ويُستَحَسَنُ أن يكون الإنسان مباشراً في أعماله وأقواله وتصرفاته، وصادقاً ومستقيماً ونزيهاً معهم، وواقعياً في مشاعره وأفكاره، وصريحاً، ولكن دون أن يجرح شعور الآخرين أو يتسبب بأذاهم، إذ أن هذا سيريبه من مواجهة كثير من المشاكل في حياته، كما يساعده على اكتساب الاحترام الفعلي من كافة الأفراد الذين يتعامل معهم.

إذا كان لديك صديق لا يُعْتَبَرُ ولا يمثل تجربة إيجابية لك في علاقتك معه وغالباً ما تختلف معه على أمور كثيرة، فَيُسْتَحَسَنُ أن تجري بعض التغييرات في علاقاتك مع الأصدقاء. ونقترح إما أن تقضي وقتاً أقل مع هذا الصديق، أو حاول أن تكتشف الطريقة التي تمكنك من التعامل معه بشكل أفضل. ولا شك أن من الأهمية بمكان أن يكون لديك زميل دراسة يشاركك في

حل كثير من الأمور والمسائل والواجبات وتعاونان معاً على أمور الدراسة. بل يُسْتَحَسَنُ أن يكون زميل الدراسة هو الصديق المخلص والمحبوب المفضل في الوقت ذاته. إلا أنك إذا وضعت لنفسك هدفاً محدداً ترغب تحقيقه وتطمح إليه، وكان هذا الصديق يغرقك بسيلٍ من مشاكله وتساؤلاته وإزعاجاته وكان يفرض نفسه على "راحة بالك" فيجب أن تصحو من النوم... استيقظ! لا داعي للمحافظة على أية علاقة بغض النظر عن مدى حاجة هذا الشخص إليك، إذ ليس للصديق أي حقٌّ في تهديم ما تبنيه، أو تطمح أن تبنيه من "سعادة"، أو الحيلولة دون تحقيقك الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه. ويمكن أن يكون زميل الدراسة مصدراً جيداً للإلهام والتشجيع، والمعرفة، والسعادة والمتعة. وباختيار

اختر أصدقاءك وأصحابك

بعناية فائقة...



إذا كان الأصدقاء والأصحاب الذين تصادقهم وتصاحبهم في مشوار الحياة الدراسية أو العامة، من الموهوبين، واللطفاء الذين يقدرّون مشاعر الآخرين وأحاسيسهم، وأصحاب نفسياً وبدنياً، وسعداء في حياتهم، ومثقفين ثقافة جيدة، فمن المحتمل جداً أن تحاول أنت الحصول على أغلب هذه الصفات أيضاً. واسمع معي قول الشاعر:

أحب من الإخوان كل مواتٍ وكل غضيب الطرف عن عثراتي
يوافقني في كل أمر أريده ويحفظني حياً وبعد مماتي
فمن لي بهذا؟ ليت أني أصبته لقسامته ما لي من الحسنات

أصدقاء وزملاء إيجابيين في تفكيرهم وطريقة حياتهم ستجد أن الطريق أكثر سهولة لك. ولكن يجب أن نتفق على صحة المقولة التالية: "يجب اختيار أصدقائك بمنتهى الدقة والعناية الفائقة".

٥- ثق بقدراتك الذاتية

إن الثقة بالنفس، والثقة بالقدرات الذاتية هما أول متطلبات النجاح الدراسية، وذلك قبل الأهداف وقبل الرغبة بالدراسة. فإذا لم تكن واثقاً من قدراتك الذاتية فلا داعي للمحاولة، أليس كذلك؟ إن الثقة بالنفس، والثقة بالقدرات الذاتية هما متطلبان أساسيان للنجاح.

وإذا اعتقدت بأنك "مهزوم" فلا بد أن تكون كذلك، وهذا يعني أن الأشخاص الذين ليس لديهم ثقة بأنفسهم ولا ثقة بقدراتهم سيفشلون في حياتهم دون أدنى شك.

إن الإيمان هو اللبنة الأساسية لتحقيق كافة المعجزات في هذه الحياة، كما أنه هو ذاته أساس النجاحات جميعها على وجه الأرض. ويجب على الفرد أن يؤمن بالحقيقة التي تقول: "إن ما يعتقد به المرء في قلبه وعقله، وما يفكر به على أنه صواب لا محالة، هو ما سيسعى إلى تحقيقه وجعله حقيقة ماثلة للعيان". وقد استطاع أفراد "إيقاف ضربات قلوبهم" باستخدام هذه الإيمان العميق، واستطاع آخرون المشي على الجمر المشتعل وهم حفاة، واستطاعوا إيقاف نزيف دمائهم المتدفقة بفضل الله، ثم بفضل هذا الإيمان العجيب بالقدرة الذاتية. وهكذا، فيمكن، وبكل تأكيد، استخدام هذا الإيمان، وهذه الثقة الكبيرة بالقدرات الذاتية للحصول على درجة "ممتاز" في الدراسة.

وقد يفكر الفرد بأنه بحاجة إلى "عنصر سحري" للنجاح، ولا يدري ما هو هذا العنصر. فهل تعتقد أنك تفتقر إلى الأدوات والوسائل، والمصادر، والفرص، والقدرة على الابتكار والإبداع، أو هل ينقصك الذكاء؟ يجب أن تكفَّ عن هذا التفكير السلبي وتوقفه تماماً. ولنحاول الآن عمل جردٍ نتفقد فيه الهبات والمزايا التي اختصك الله بها وحدك، دون سواك.

■ لقد حباك الله بمئة مليون عصب استقبال حسي-بصري تتمتع برؤية العالم بألوانه وأبعاده وأشكاله المختلفة بهاتين العينين الرائعتين. فيمكنك مشاهدة غروب الشمس وراء المحيط ساجدة لربها، ويمكنك قراءة الكتب، والاستمتاع برؤية الأحباب، وغير ذلك. هذا أول الممتلكات الخاصة التي تجعلك غنياً، بل مليونيراً وملكاً غير متوج.

■ ولقد أكرمك الله بنظام سمعي بالغ الدقة، رائع التصميم، باهر العمل والأداء بحيث تستمع إلى كافة ما يجري حولك. فيمكنك الاستماع إلى أنغام الطبيعة التي خلقها الله وسخرها لخدمتك، ويمكنك سماع الأصوات الأثيرة لديك والمفضلة عندك والحببية إلى قلبك. وهذا ثاني الممتلكات الرائعة الخاصة بك وحدك.

■ ولقد شرفك الله بالكلام على سائر مخلوقاته العجماء. فيمكنك استخدام الأدوات ذاتها للتكلم بأي لغة من لغات أهل الأرض بشيء من التدريب والتعلم. ويمكنك أن تضحك، وتهمس، وتصيح بأعلى صوتك فرحاً وسعادة وحبوراً. وهذه ثالث الممتلكات النفيسة التي اختصك بها الرحمن سبحانه وتعالى.

■ ولقد هياً لك الله (٥٠٠) خمسمئة عضلة في جسمك تحملك أينما تريد، وأكثر من (٢٠٠) عظمة، وأكثر من (١٠٠) كيلومتراً من شبكات الشرايين والأوردة الدموية تخدمك في مختلف أنحاء جسمك، وعمل دون كللٍ ولا مللٍ على بناء خلايا جديدة يومياً. وتصور القلب الذي ينبض أكثر من (١٠٠٠٠٠) مئة ألف نبضة يومياً دون توقف، ويضخ أكثر من (٤٠٠٠) أربعة آلاف جالون من الدم يومياً دون تدمر ولا شكوى. وهذه رابع الممتلكات الرائعة التي وهبك الله إياها.

■ هل تشكو إذن من قلة في الثروة؟ إن ثروتك الشخصية لا حدود لها ولا نهاية، فاحمد الله على ما آتاك، وكن شاكراً، فبالشكر تدوم النعم، وتذكر نعم الله عليك. ما أغناك من رجل!... ألا تعتقد أن رجلاً هراماً، ضعيفاً، مريضاً، غير قادر على الحركة، يقبل أن يقايضك شبابك وقوتك، وصحتك بكل ما يملك من حطام الدنيا من أموال، وممتلكات، وأسهم، وسندات، وحسابات في البنوك؟ وإنك لا تتحدث أنت بالنعم التي من الله عليك بها، ويملك، أما تفيق؟ وإذا أراد علماء الكمبيوتر صنع جهاز له قدراتك العقلية تقريباً، سيكلفهم أكثر من (٤٠) أربعين مليار ريال. لا تبخس نفسك حقها، ولا تُهنأ. وهل تصدق أن مثل هذا الكمبيوتر، لو قُدِّر أن يُصنَّع لاحتاج مكاناً بحجم واحدة من أكبر ناطحات السحاب في العالم، ومياهاً لتبريده قد تزيد عن مياه نهر النيل العظيم. ولكن هذا الإنسان الموهوب يستطيع صنَّع هذا الجهاز العملاق، ويتمتع عقله بذواكر، وقدرات إبداعية خلاقة، ودوائر منطقية في غاية التعقيد. ويتحكم عقل الإنسان بملايين أجهزة التحسس للألم، واللمس، والحرارة منتشرة ومنتوزعة على كافة أجزاء الجسم، وهي التي تمكنك من التكيف

والتلاؤم مع درجات حرارة الصحراء الحارقة، ورطوبة السواحل، والجبال الباردة، والفضاء الخارجي، بل وحتى غرفة الفصل والمدرسة أو الجامعة أو الكلية التي تدرس فيها.

■ نعم، إنك أنت، بفضل الله، من أعظم خلق الله على وجه البسيطة، وأحد المخلوقات الباهرة الرائعة التي عرفها العالم بأكمله. إنك ذروة هذا العالم الرائع بتقنيته وعلومه ومبتكراته. وإن حرمة هذا الإنسان الرائع هي أكبر عند الله من حرمة الكعبة المشرفة التي هي أكرم الأمكنة عند الله سبحانه وتعالى. إن قائمة ممتلكاتك الشخصية لا تنتهي إذن. ويجب عليك أن تشكر الله على هذه الكنوز الرائعة التي اختصك بها لتصبح في عداد الناجحين الموفقين في هذه الحياة. لا تتذمر بعد اليوم أبداً بقولك: "أريد أشياء أخرى... أريد المزيد... ما عندي شيء!". إنك "وحيدٌ وفريدٌ" بكل ما في الكلمة من معنى بين العدد التقريبي للذين سكنوا هذه الأرض على مر التاريخ، والذين فاق عددهم حتى الآن، فيما يدعي المؤرخون (٧٠) سبعين مليار نسمة. تمتع بما حباك الله به حتى تصبح الطالب الناجح الذي تريده.

■ نعم. يمكنك أن تلمي ثقتك بنفسك وبقدراتك بأن تقبل نفسك على ما هي عليه. ويمكنك إعادة قراءة الفقرات السابقة، والصفحة اليومية لتساعدك في هذا المجال. حاول تكرار قراءة هذه المواد يومياً إذا استطعت. وإنك إذا فقدت الثقة بإمكاناتك وقدراتك، فلن تستطيع اقتحام المفاوز ومجاهاة متطلبات الحياة وأعباءها. وسيقبل عقلك أي شيء على أنه حقيقة واقعة وقدرٌ لا مفر منه وذلك إذا أعدته عليه وعززته له.

■ حاول تنمية الثقة بالنفس والإيمان بالله، ثم بقدراتك المبدعة. حدّد أهدافاً قصيرة الأجل وممكنة التحقيق وراقب كيف تحصل على كمّ كبيرٍ من النجاح في حياتك. وحاول بعد ذلك أن تركز جهودك على قيمك وأفكارك، إذ أنه هذا سيمنحك صورةً أفضل لنفسك في عينيك.

٦- عزز موقفك دائماً

إن أفضل طريقة للحصول على المزيد من النجاح هي أن تكافئ نفسك على إنتاج السلوك المطلوب. وتُعرّف هذه الطريقة عادة في علم السلوك بـ: "التعزيز الإيجابي". لذا، جهّز نظام مكافأة ذاتي تمنحه لنفسك عندما تحقق كل هدفٍ من الأهداف التي حددتها لنفسك. فمثلاً: إذا حددت لنفسك الحصول على درجة "ممتاز" في هذا الفصل الدراسي، فيستحسن أن تكافئ نفسك على هذا الإنجاز بإعطائها شيئاً ترغب الحصول عليه. فقد ترغب بعشاء فاخر، أو قضاء يوم مع الأصدقاء في إجازة استجمام، أو ترغب ثوباً جديداً، أو جهاز كمبيوتر، أو غير ذلك مما ترغب به. كُن منصفاً مع نفسك، وكافئها إذا حققت ما حددته لها من أهداف واقعية عملية. وإن المكافآت أو الثواب هي المحرك الأساسي وراء تحقيق أهداف عقد "التحسين الذاتي" الذي تحدثنا عنه آنفاً في هذا الفصل. كافئ نفسك على العمل الإيجابي، وعاقبها على العمل السلبي إذا استطعت.

وكثيراً ما يقع عددٌ كبيرٌ من الناس في أخطاء عند تطبيق نظام "الثواب والعقاب"، وأهم هذه الأخطاء "تأخير المكافأة"، أو تقديمها على فترات متباعدة زمنياً بحيث لا يستطيع الفرد تذكر شكرها وتقديرها. لذا، يُستحسن أن تحدد

طريقة مكافأة يمكن إدارتها على فترات قصيرة نسبياً. كما يُسْتَحْسَنُ ألا يمر أسبوعٌ واحدٌ دون أن تحصل على مكافأة، ولو صغيرة عارضة. وإن استخدام هذه الطريقة بالشكل الأمثل سيعود على الفرد بتحقيق التعزيز الإيجابي المناسب ويحقق ممارسة العادات الجيدة المرغوبة.

٧- احصل على مهارات متخصصة

يمكنك أن تكون أحد أفضل الطلاب الناجحين إذا كانت لديك المهارات اللازمة، والمعلومات المناسبة، والثقة بالنفس، والحماس الذاتي للعمل والدراسة. ويمكن حضور بعض الدورات الخاصة لتنمية المهارات الفردية اللازمة للنجاح الدراسي إلى جانب قراءة هذا الكتاب. فهناك دورات خاصة لتنمية المهارات المختلفة، ودورات للقراءة السريعة مع التركيز، ودورات لاجتياز الاختبارات بنجاح. تعلّم من الآخرين الذين نجحوا في حياتهم العملية والدراسية. أَلزِمَ نفسك أن تلتزم بالعادات السليمة والمفيدة للدراسة لتحقيق النجاح المنشود. ولا تُصغِ لما قد يقوله لك بعض الزملاء من أن الدراسة صعبة، والنجاح مع هذا المدرس مستحيلٌ تقريباً، وأن هذا المقرر صعبٌ للغاية. إن كل هذه مثبطاتٌ يجب ألا تعيرها أي اهتمام. وإنك تلاحظ أن هناك عدداً لا بأس به من الطلاب الناجحين في دراستهم، وهم يدرسون مقررات صعبة، إلا أنهم يجدون الوقت للمرح والسعادة في حياتهم ولا يتأفون ولا يتذمرون. نعم، إن هذا أمر يمكن تحقيقه، وقد فعله أناسٌ قبلنا، وسيفعله أناسٌ بعدنا، فَلِمَ لا نفعله نحن أيضاً؟ ويجب أن تبدأ بإعداد خططك الدراسية، واملأ فجواتها بكل مفيد، واستمتع بالدراسة. إنها فرصة ذهبية من العمر.

٨- استخدم أدوات التحميس العقلية الذاتية الخاصة

يمكن أن تكون عملية التحميس الذاتية سهلة التحقيق إذا عرفت كيف تعمل هذه الطريقة. وتعلم أنك متحمسٌ حالياً للقيام بأعمال محددة ترغبها. إنك تنهض من فراشك، وبعد الصلاة، تتناول طعامك، وتستمع إلى الأخبار أحياناً، وتستمح، وتمارس رياضتك المفضلة، وغير ذلك من الأمور. وقد تقول في نفسك: "هذه أمورٌ يفعلها الناس جميعاً. إنني لا أعمل شيئاً متميزاً". وإنك على حق في هذا، فيما عدا شيء واحد، وهو أن "عقلك" يعرف كيف يوجهك للقيام بالأعمال التي تريدها وترغبها. وإن المحرك ذاته الذي حمسك للقيام بهذه الأعمال العادية البسيطة هو الذي يجب استخدامه للقيام بالأعمال الأخرى التي تريدها لتحقيق النجاح الدراسي، كالواجبات، والمشاريع الدراسية وغيرها.

وكل ما تحتاجه ببساطة، هو أن تعرف ماذا يفعل عقلك الباطن ليضع هذه الأمور في شكلها الحركي المنطقي المناسب. وهذا أيضاً أمرٌ بسيطٌ جداً، إلا أنه سيحتاج إلى شيء من البحث والتقصي تقوم به أنت. اقرأ هذا المقطع حتى النهاية، ثم عدّ بعد ذلك لتفعل الإرشادات المطلوبة.

أغمض عينيك وفكرٌ في نشاطٍ تتحمس جداً للقيام به. فكرٌ في عملٍ تحبُّ القيام به، وتجد حلاً للتغلب على أية مشكلة تواجهك في سبيل تحقيقه. وحاول أن تحتفظ بالشعور الذي يصاحب هذه العملية في ذهنك. ما هو الشعور الذي يخامرك عندما تفكرُّ بالقيام بهذه العملية وتحقيقها؟ أين توجد هذه المشاعر؟ وما هي شدتها بالنسبة لك؟ هل تسمع أي صوت يحمّسك للقيام

بهذه الأمور وتنفيذها؟ وإذا كان هناك صوتٌ خفيٌ يناديك للقيام بمثل هذه الأمور وتحقيقتها مثلاً: "لقد حان الوقت للعمل!"، فما هي استجابتك لهذا النداء الخفي؟ هل الصوت بعيدٌ وعميقٌ، أم أنه قويٌ وقريبٌ؟ وإذا كنت تتصور نفسك تقوم بهذا العمل أو النشاط المطلوب، هل تتصور نفسك في مكان تنفيذ هذا النشاط في الخيال؟ وهل هذه الصورة "ثابتةٌ" في ذهنك، أم أنها "متحركةٌ" وكأنها على شريط فيديو؟ وهل هذا النشاط الذي تريد القيام به قريبٌ منك، أم بعيدٌ عنك؟ خذْ هذه الأمور كلها بعين الاعتبار، وابدأ إعداد قائمة بها، إذا أمكن.

إن هذه القائمة هي سجلٌ يبين الطريقة التي يعمل بها دماغك على التحميس الذاتي لك للقيام بعمل ما. فمثلاً، قد تجد أنك إذا كنت متحمساً ذاتياً للقيام بعمل ما، فكأنك تسمع صوتاً قوياً قادماً إلى أذنك اليمنى، ثم ترى النتيجة الإيجابية لهذا العمل وكأنها ماثلة لعينيك بأبعادها الثلاثة الحية، وكأنها شريط فيديو أو شريط سينمائي. وهذا مثالٌ فقط على ما يمكن أن تشعر به وأنت متحمس ذاتياً للقيام بعمل ما. وقد تكون الطريقة التي تتأثر بها مغايرةً لهذه الطريقة، إلا أنها تزنُ قيمتها ذهباً لأنك تعرف ما يمكن أن تقوم به.

خذْ مثلاً أمراً لا تتحمس للقيام به، ولنفترض أنه "الدراسة" أو "كتابة الواجبات". والآن، ابدأ بتلوين هذا العمل بالألوان التي تراها وتحبها عندما تتحمس للقيام بعملٍ آخر. فإذا كنت تشعر بأن الصوت القادم إليك هو الذي يحمّسك للقيام بالعمل المطلوب، أضفْ هذا الصوت إلى الصورة التي تراها.

وحاول أن تجري كافة التغييرات اللازمة ليصبح هذا العمل الذي لا تتحمس ذاتياً للقيام به مماثلاً، أو مقارباً، للعمل الذي تحبه، وتتحمس ذاتياً للقيام به. وستجد أن بعض الأمور تشجعك أكثر من غيرها للقيام بالعمل الذي تريد تحقيقه، ويُستحسن أن تضيف هذه الأمور إلى قائمتك التي تحمّسك ذاتياً للقيام بالعمل، وستشعر بالفارق الكبير بعد أن تقوم بهذا التمرين البسيط إذا قمت به بشكل صحيح.

إن ما تفعله في الواقع هو أن تحول العمل الممل، أو غير المرغوب به، إلى عمل تتحمس للقيام به تحمّساً ذاتياً لأنك تحبه وتريد القيام به تلقائياً وبسرور. وإنك إذا طبقت هذا التمرين على الأعمال التي لا تتحمس للقيام بها فستصبح كافة هذه الأمور ممتعة، وسهلة وبسيطة، وتتحمس للقيام بها بشكل ذاتي وبصورة عالية. وسيصبح "دماغك" قادراً على بذل التحميس الذاتي اللازم لك لتقوم بهذه المهمة الجليّة في حياتك لتحقيق النجاح في الحياة. وبمعنى آخر، لقد انتقلت من مجرد "راكب" فقط في "حافلة الحياة"، إلى "سائق" لهذه الحافلة الضخمة. أليس هذا أمراً مثيراً ومشجعاً؟

٩- حاول حلّ المشكلات الشخصية

يصعب التركيز على الطالب إذا كان يواجه مشكلات شخصية، حتى ولو كانت لديه مهارات دراسية ممتازة. فالصحة السيئة، ومشكلة المواصلات، والمصروف، وعدم السعادة البيتية، والعلاقات الاجتماعية السيئة، هذه كلها أمورٌ تتغلب على الذهن، وتسيطر على الدماغ، ولا يستطيع الطالب النجاح في دراسته بالشكل المطلوب. وإن سنوات الدراسة بالنسبة للمرء في هذه الحياة

هي أجمل سنوات الحياة على الإطلاق، إلا أنها هي ذاتها أيضاً أشقُّ هذه السنوات عليه في حياته كلها. وقد يتصور الفرد أن كل ما يمكن أن يحدث له من مشكلات وتحديات في حياته كلها، يواجهه وهو في هذه المرحلة من سنوات الحياة الصعبة، والممتعة على حد سواء. إلا أن هذه الأحداث الخارجية، يجب ألا تصل إلى حدِّ "الكوارث" و "النكبات"، بل يجب ألا يتصورها الطالب كذلك. وإن أكثر هذه المشكلات والتحديات يمكن التغلُّب عليها، وهي ليست من الصعوبة بالقدر التي لا يمكن التغلب عليها بشيء من الحكمة وتذليل الصعاب.

وإن إحدى الأخطاء الشائعة في مواجهة هذه المشكلات الشخصية والتحديات الخاصة هي تجنبها والتغافل عنها وعن التفكير فيها تماماً. ويعني هذا أن ما نتصوره، يمكن أن يحدث، أو يمكن ألا يحدث على الإطلاق. وقد تشلُّ هذه الافتراضات تفكير الفرد ذي التفكير السوي، فما بالك بالشخص الذي يعاني من مشكلات؟ لا تفترض أنه هناك مشكلة، بل واجه الشخص الذي تعتقد أنه هو السبب في تلك المشكلة. اقضِ على الفتنة في مهدها. لا تدع المشكلة تكبر وتنمو وأنت مُعْرِضٌ عنها، غير عابئٍ ولا مبالٍ بها، وحاول أن تزيل المشكلة فوراً، وبأسرع وقت ممكن. استعمل الصراحة، والصدق والأمانة والعفو والمسامحة أثناء حلِّ المشكلة التي تواجهك. أعربْ أولاً عن مشاعرك، وبعد ذلك بينْ رأيك الصادق والنزيه في المشكلة وسترى أن الحل سيتراءى أمامك. واستمع إلى ما يقول الطرف الآخر في المشكلة، وأصغ جيداً لما يقول، قبل أن تتخذ أي إجراء حيال تلك المشكلة. ولكن، لا بد من معالجة المشكلة شخصياً،

ولا تدعها تطول، فإن تجنب المشكلة قد يضحّمها ويجعل الوصول إلى حلٍّ مناسب لها صعباً، أو طويلاً. ابدل كل جهدٍ ممكن، ولا تتجاهل أية مشكلة من المشكلات الشخصية التي تواجهك، وإلا فإن المشكلة قد تصبح مصدر قلق وهمٍّ وغمٍّ لك وقد تصرفك عن الدراسة، وبالتالي عن النجاح الذي تريده وتطمح إليه.

وغالباً ما تزول المجابهاة الشخصية مع مرور الوقت، إلا أننا لا ننصح بالانتظار الطويل لتزول المشكلة من تلقاء ذاتها. وقد أصبح في معظم المدارس حالياً مشرفون اجتماعيون يمكنك أن تشرح لهم مشكلتك التي تعاني منها شخصياً وتطلب منهم النصح والمشورة، أو المساعدة في الحل والتخلص منها، ومن المحتمل أن يكون المشرف الاجتماعي قد تعامل مع أمثال مشكلتك ووجد حلاً لها.

١٠- حاول تنمية الصبر عندك

تذكّر أن "النصر مع الصبر" وأن الصبر لا يعدله شيء في الحياة. وتذكّر أن هناك كثيراً من الموهوبين غير الناجحين في حياتهم بسبب عدم صبرهم. وتذكّر أن كثيراً من العباقرة ليس لديهم طعام يومهم بسبب عدم قدرتهم على الصبر والمتابعة.

نعم، إن الحماس الذاتي للقيام بالعمل وتنفيذه هو الأساس للنجاح، إلا أن هذا الحماس سيخبو إن لم تكن هناك القدرة على الصبر والمتابعة والدأب والثبات. فالحماس هو بمثابة "الوقود" للسيارة، فهو الذي يدفعك للوصول إلى الهدف المنشود الذي تضعه لنفسك. إلا أن السيارة ستوقف عن السير إذا لم

يكن لديك "الصبر" لتقف وتملاً خزان الوقود من جديد. ويمكنك تنمية قدرتك على الصبر بأن تفكر في أهمية الأمر الذي ستحققه بنجاحك في المهمة التي تؤديها. ولذا، يُسْتَحْسَنُ أن تضع في ذهنك هدفاً محدداً تسعى لتحقيقه بكل ما أوتيت من قوة ومهارة وذكاء. وإن "الحماس الذاتي" سيحثك على العمل الجاد، إلا أن "الصبر" و"الدأب" سيعينانك على الاستمرار في التقدم والمتابعة لتصل إلى الهدف المنشود. ولا شك أنه يمكن تحقيق الصبر إذا توفرت العوامل التالية:

● الرغبة الصادقة: إن الرغبة الصادقة والملحة هي أساس النجاح. وإن الرغبة الصادقة تدل على الرغبة في المثابرة، والصبر، والمتابعة لتحقيق الهدف المنشود، وتقديم التضحيات المناسبة لتحقيق النجاح. كما تعينك هذه الرغبة الأكيدة في أن تبقى على الطريق المستقيم، وفي المكان المناسب، وفي الوقت المناسب لتحقيق النجاح.

● ما حكَّ جلدكَ مثلُ ظُفركِ فتولَّ أنتَ جميعَ أمرِكِ
وإذا قصدتَ حاجةً فاقصدْ مُعْتَرِفٍ بقدرِكِ

● الاعتماد على النفس بعد التوكل على الله والاعتماد عليه: إن الثقة بالنفس تساعد الفرد على تنمية الصبر والثبات والمثابرة لديه. ويجب أن يكون لديك إيمان كبير جداً بقدراتك الذاتية، لأنك ستتعب، وستمتحن، وتواجه مصاعب كثيرة على طريق النجاح. ويجب أن تتعلم كيف تعتمد على نفسك بعد الله، إذ ليس هناك أحدٌ يمكن الاعتماد عليه، إلا القليل، بل القليل جداً، وخاصة في هذا العصر. وقد يفشل الفرد عشر مرات متتالية، إلا أن النجاح

سيحالفه في المرة الحادية عشرة. ثقْ بنفسك، واعتمد على قدراتك. وإنك لن تعرف مدى قربك من النجاح إلا بعد أن تمشي الخطوة الإضافية اللازمة. ولا يولد الإنسان ليكون فاشلاً في حياته، إنما هو الذي يختار الهداية أو الضلال، وهو الذي يختار النجاح أو الفشل ويعمل من أجل أي منهما يريد. حاول أن تخطو خطوةً واحدةً إلى الأمام في كل محاولة، وخطوة واحدة فقط. فقد يتضخم الموضوع في عينيك، وتصبح "حبة القمح" سهلاً واسعاً ممتداً، وأنت لا تدري. وهناك الكثير من قصص النجاح التي بدأت من "الفشل" في أول الأمر. وستساعدك الثقة بالنفس على تنمية الصبر والثبات اللذين تحتاج إليهما للنجاح في الحياة.

● التعزيز: هناك ثلاث طرق ممتازة لتعزيز الثقة بالنفس والصبر والثبات. إحدى هذه الطرق أن تضع الأهداف التي تريد تحقيقها في مكان واضح أمامك تراه كل يوم. فيمكن أن تعلقها في غرفتك، أمام مكتب دراستك، أو في عملك، أو في أي مكان واضح ظاهر. فيجب أن ترى ما يذكرك بأهدافك في كل مكان تذهب إليه. فإذا كان هدفك الالتحاق بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة، أو بجامعة القاهرة مثلاً، فاحصل على صورة لهذه الجامعة وعلقها أمام عينيك تراها كل صباح ومساءً. وستساعدك طريقة التعزيز هذه من خلال اللاشعور بالعمل على تحقيق هذا الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه. وأما الطريقة الثانية لتعزيز الصبر فهي من خلال النجاحات الصغيرة التي تحققها على طول الطريق. حدّد أهدافاً مرحلياً على مراحل قصيرة، سهلة التحقيق، وحاول تحقيقها جميعها، فإن كل نجاح بسيط تحقّقه

سيعزز قدرتك على الصبر والثبات للنجاح وتحقيق الهدف الأسمى الذي تريده. ومن المستحيل تقريباً أن يفقد الإنسان ثقته بنفسه واعتماده عليها بعد الله إذا وجد أنه قادر على تحقيق النجاحات البسيطة كل يوم في حياته. وأما الطريقة الثالثة للحصول على التعزيز اللازم، فهي من الأصدقاء الإيجابيين الذين يدعمونك ويؤيدونك ويشجعونك في كل مرة تحقق فيها نجاحاً أو تحرز فيها نصراً. لذا، يُسْتَحْسَنُ اختيار مجموعة من الأصدقاء الإيجابيين الذين يكون لهم الأثر الإيجابي الطيب على حياتك لتحقيق النجاح المطلوب في هذه الحياة.

● **التحكم بالعادات:** إن هذه الخصلة هي خطوة أساسية نحو تطوير الثبات والدأب والمثابرة. ويجب أن يصبح الطالب الذي يريد النجاح هو المسيطر فعلاً على كافة عاداته، يتحكم بها كيف يشاء. فيجب تقليل العادات السلبية مثل: الاستغراق الكلي والاندماج التام في أي أمر إلى حد نسيان الوقت والذات، عدم الاهتمام بالصحة والشكل والهندام والجسم، الانتقاد المستمر للآخرين، إساءة إدارة المال والدخل، استخدام الوقت وتوزيعه بشكل غير مفيد، وذلك بتقليل اتباع هذه العادات والحد منها إلى أكبر قدر ممكن. حاول تشجيع نفسك بتقديم كافة أنواع التذكير الإيجابية كأن تستخدم بعض الأقوال المأثورة وتعلقها حيث تراها باستمرار، وكتابة الحكم النافعة بخط يدك وتعليقها أيضاً في غرفتك بحيث تراها وتتذكرها. وهكذا، إذا وجدت الرغبة الأكيدة للتغيير، ووجدت الأمور التي تذكّر بها وتشجع عليها فسيتم التحكم بالعادات الخاصة إلى حد كبير، بعون الله.

الصبرُ والدأبُ، والثباتُ...



إذا كان الحماس الذاتي أساسياً للبدء في طريق النجاح، فإن الصبرَ والثباتَ،
والدأبَ هي الأمور التي تبقيك على طريق النجاح الأكيد.

● **الشجاعة:** يجب أن يتمتع كل فرد ناجح بما نسميه "الشجاعة الشخصية" والاعتقاد المتين بالمحافظة على عادة الدأب والمثابرة دون كَلَلٍ ولا مَلَلٍ. يجب تجاهل النقد السلبي المُحِبِّط والتعالي عنه، والمحافظة على السعي لإنجاح الخطط الشخصية وتحقيق الأهداف في مواعيدها المرسومة. ولا شك أن الحفاظ على الطبيعة الإيجابية أمرٌ يحتاج إلى شجاعة، وخاصة إذا كان الآخرون يصوبون سهام انتقاداتهم اللاذعة السالبة لكل عمل تقريباً يقوم به الأشخاص الناجحون. اقرأ **صفحة النصائح اليومية** يومياً، وستؤكد لك هذه القراءة تحقيق أهدافك والمحافظة على مبادئك في هذه الحياة وتمنحك، بتوفيق الله، الثقة بالنفس والشجاعة اللازمة للمضي قدماً لتحقيق أهدافك وإنجاح خطتك.

● **المسؤولية:** لعل من أسرع طرق الفشل التبرير للنفس بالتهرب من المسؤولية وإيقاع اللوم على الآخرين. ويمكن أن يعلل الإنسان فشله وإخفاقه في مادة ما بأن يقول: "لست أنا فقط هو الذي حصل على درجات سيئة في هذه المادة، بل هناك كثيرون أيضاً حصلوا على درجات سيئة، بل بعضهم رسب في المادة"، أو: "لقد كنت مريضاً"، أو: "مرضت أُمِّي"، أو: "جاءنا ضيوف"، أو: "المادة مملة جداً ولا أظيقها". أو قد يوقع الطالب الفاشل اللوم على المدرس وطريقة تصحيحه لأوراق الاختبار. وقد تكون هذه الأمور جميعها صادقة أحياناً، ولكن المهم في الأمر هو هل تشلُّ هذه الأمور حركتك، وتميت إحساسك بالمسؤولية أم لا؟ وقد لا تؤثر هذه الأعذار أحياناً على الطالب الذي يصمم أن يستعيد قواه ويتابع الجهد والعمل الجاد. والأهم من كل هذا هو أن يضع الطالب في

حسابه أهمية النجاح التام والاستفادة من الدراسة، وهذا هو الأهم، بغض النظر عن الأسباب، فليكن الاهتمام بالنتائج هو رائدك للعمل.

● **المواقف الذهنية الإيجابية:** تُعْتَبَرُ هذه الخصلة أيضاً خطوة أساسية أخرى نحو تطوير الثبات والدأب والمثابرة. أغلقْ ذهنك تماماً، أو قدر المستطاع، عن الأشخاص السلبيين والأفكار السلبية في محيطك وبيئتك لتحصل على النجاح الأمثل. امسحْ كل العبارات والألفاظ السلبية والنايبة من قاموس مفرداتك. لا تقرأها. لا تلتفظ بها. لا تستعملها. لا تستمعُ إليها، وإذا سمعتها عرَضاً، فلا تكررهما، ولا تتعرفْ عليها على الإطلاق. ليس المؤمن لعاناً، ولا طعاناً، ولا بذيئاً، ولا فاحشاً، ولا متفحشاً، ولا صخباً في الأسواق. ما أجمل هذه التربية النبوية المحمدية! استبعد من قاموس مفرداتك اليومية ما يلي: مستحيل - لا أستطيع - لن أفعل هذا - الهزيمة - الفشل - غير ممكن. لا تسمحْ لنفسك بالتفكير في الجوانب السلبية للحياة والأمور. وإن الذهنية الإيجابية المتفتحة الواعية الواعدة الناجحة تمنح الطالب ثقةً بنفسه وقدراته، واستعداداً مبدئياً للنجاح والتفوق، والإعراض عن الأشخاص أو الطلاب الذين يتحدثون عن الفشل ويتصورونه أمام أعينهم كل يوم. ويجب أن تفكرْ بشكل إيجابي، وأن تعتقد اعتقاداً إيجابياً منجياً، وأن تعمل بشكل إيجابي دوماً. لا بديل عن التضحية المستمرة والعمل الدؤوب. والمدارس تغصُّ بالطلاب الذين يقومون بعمل لا يضعون فيه نصف رغباتهم، فكيف يطمح أمثال هؤلاء إلى النجاح والتفوق؟ من هم الذين يحصلون على درجات سيئة؟ من هم الذين يكملون في اختبارات نهاية الفصل أو نهاية العام؟ من هم الذين يحصلون على

شهادة غير مناسبة للعمل؟ إن معظم هؤلاء من الطلاب الذين لم توجد لديهم الرغبة الصادقة للنجاح، ولم يستطيعوا المتابعة والمثابرة والدأب والتضحية أثناء الدراسة، ولم توجد لديهم الثقة الكافية بالنفس. وكثير من الطلاب تثبط همهم لدى مواجهة فشل واحد، أو عدد من المرات. وقد يرى بعض الطلاب أنفسهم فاشلين لأنهم فشلوا بالقيام بمهمة محددة، فضاغت آمالهم بالنجاح، وتبددت طموحاتهم. إلا أنك أنت لستَ فاشلاً، ولا ينبغي أن تكون فاشلاً. فهل تصدق أن مخترع المصباح الكهربائي، توماس إديسون، يقول عن نفسه: "لقد فشلت أكثر من (١٠,٠٠٠) عشرة آلاف مرة قبل أن أنجح في إنتاج المصباح الكهربائي". إلا أنه لم يتشائم، ولم يكفَّ عن المحاولة، بل قال: "إنني لم أبالِ بهذه المرات العديدة من الفشل لأنني استفدت من كل واحدة منها". لقد علّم الفشل هذا المخترع الرائد كيف يتجنبُ الخطأ في المرة التالية. استفد من الاختبارات التي تجتازها في الدراسة. إذا حصلت على درجة سيئة أو متدنية اسأل نفسك: لماذا حصلت على هذه الدرجة؟ وذلك لكي تستعد أفضل للاختبار التالي. وإن كلاً من: الجهد المستمر، والتطبيق المتكرر، وعدم اليأس هي العوامل الأكيدة لتحقيق النجاح الدراسي، بل وفي الحياة عامة. وإن الطلاب الناجحين هم الذين يقودون المسيرة دوماً، بينما يجلس الفاشلون متفرجين على مقاعد المدرج يراقبون الناجحين الذين يقومون باللعب. وقد يبدي كثيرٌ من الطلاب نجاحاً في الدراسة بين حينٍ وآخر، إلا أن المثابرين هم الذين يحققون النجاح بشكل مستمر اعتماداً على الثقة بالنفس، وبذل الجهد المستمر، والحرص على الوقت والنشاط في العمل. ويبدأ المنجزون الناجحون أعمالهم برغبة قوية

ولتحقيق هدف محدد، ويتابعون أعمالهم اعتماداً على النفس بثقة عالية، وينفذون كل ما يَعدُّونَ به تمشياً مع عادة استخدام قوة الإرادة. ولا يمكن للنجاح أن ييأس أو يقنط من رحمة الله. فما ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون. ولا يدع الناجح باباً للنجاح إلا طريقه، ولا مستعصياً إلا حاولَ حلَّهُ، ولا بعيداً إلا حاولَ الاقتراب منه، ولا ممتعاً إلا استعان عليه بالصبر والدعاء والتضرع والاستعداد قبل العمل. وكثير من الناس يتركون مشاكلهم وراء ظهورهم ولا يجدون حلولاً لها لأنهم أعلنوا يأسهم وقنوطهم ففشلوا في حلِّ مشاكلهم. ويلاحظ أن العبقري لا ينتظر اللمسة السحرية، والمعجزات أن تقع أمام عينيه ليجد حلولاً لمشاكله، بل إنه يبدأ العمل، ويحاول طرق كل باب للنجاح، ويستبعد حتى كلمة الفشل من قاموسه. لا شك أن هناك ثمناً للعبقرية والتفوق والنجاح، ولعلك لا تصدقني إن قلتُ لك: "إن تسعاً وتسعين من مئة جزء من العبقرية والنجاح والتفوق هي توكل على الله وعملٌ، والواحد بالمئة هو موهبةٌ". وقد أخبرنا رسول الله ﷺ "فرغ الله تعالى من تقدير مقادير العباد قبل خمسين ألف سنة من خلقهم". فليس هناك ما يسميه العامة خطأً "حظاً"، بل هناك قدرٌ من أقدار الله. فلتكن -أخي وصديقي- راغباً باستثمار وقتك وجهدك وطاقتك المبدعة وأفكارك وأحلامك، وإلا ستبقى كلُّها أحلاماً وكلاماً معسولاً، ولكن فارغاً، ما لم يدعمه العمل، ويحوِّله إلى نجاح حقيقي.

تعلّم اتخاذ القرار المناسب ...

إن كل رغبة، وكل خطة، وكل جزءٍ مهما كان ضئيلاً من المعرفة لا تجدي جميعها شيئاً على الإطلاق إذا لم يتبّعها عملٌ يجعلها حقيقة قائمة. ولم يُروَ على الإطلاق أن الخطة العسكرية، مهما كانت عظيمةً بذاتها، قد أدت إلى كسب المعركة والتغلب في الحرب، ما لم تُنفَّذ. ولم يردّ على الإطلاق، أن القانون، مهما كان صارماً، عدا القانون الإلهي، قد منع ارتكاب الجريمة، علماً بأنه قد يحول دون ارتكابها أو الوقوع فيها. ولم يعرف التاريخ أبداً أن هناك كتاباً قد قرأ نفسه. كرّر هذه العبارات لنفسك مرةً، وثانيةً، وثالثةً، حتى تستقرّ في أعماقك. إن العمل هو مفتاح النجاح. لا تنتظر إلى الغد لتعمل ما يجب عليك أن تقوم به اليوم. لا تنتظر الفرصة السانحة كي تقوم بما يجب عليك أن تقوم به. لا تقلق، ولا ترتبك، بل ابدأ العمل، ونفذ ما تريد القيام به. حدّد موعد بدء التنفيذ، واستعن بالله، وابدأ على بركة الله، واسأله العون والسداد والتوفيق للخير. ابدأ الآن، ولا تنتظر إلى الدقيقة التالية. إن هذه اللحظة التي تفكّر فيها بعمل الخير هي ذاتها اللحظة المباركة التي أشرق فيها قلبك، وأضاءت فيها نفسك للخير. وإن هذه اللحظة لن تتكرر. وتذكّر: "ألا إن لله في دهركم نفحاتٍ، ألا فتعرّضوا لها". ويجب أن

تفكّر في استغلال كل يوم ثمين من عمرك، فإنه ماضٍ، وذاهبٌ، ولن يعود أبداً. سيصبح ذكرى في حياتك، وصورةً في مخيلتك. استغلّه اليوم، تسعد به غداً. استفد من كل يوم من أيام حياتك بتنفيذ ما ترغب تنفيذه في هذه الحياة بما يقربك من الله، ويفيدك علماً، وحكمةً، وأدباً، وفضلاً. ولعلك ستسعد بأن تقول يوماً ما: "لقد أمضيت آخر ساعاتي، وآخر أيامي في هذه الحياة وأنا أبشر أعمالاً طيبةً حميدةً مفيدةً". لا تتحلّ لنفسك الأعذار الواهنة. افتح عينيك، وافتح قلبك، وافتح ذهنك لهذه الحياة، واستغل ما فيها لخيرك وصالحك. عانق هذه الحياة، ابتسم في وجه الصعاب، وابدأ العمل بشكل مستمر. إن العمل هو الذي سيوصلك إلى مرحلة "جني الثمار وقطف المحاصيل الطيبة". وإن العمل، فيما نعلم، هو "أهم، وأكدر، وأفضل عنصر من عناصر النجاح". لا تؤخر العمل فالعمر قصيرٌ، ولا تضع يوماً من عمرك فإنه سيشهد عليك، أو لك. قد يكون كل يومٍ من أيام الحياة آخر يومٍ فيها، فاعتبر. ليكن كل يومٍ موعداً لبلوغ المنتهى الذي تريده في هذه الحياة، وموعداً لتحقيق آمالك فيما يرضي الله ووالديك وأحبابك ومحبيك، وموعداً لتحصيل المعرفة التي تريدها لنفسك في هذه الحياة. ابدأ الآن، ولتكن طالباً ناجحاً بكل القيم والمعايير.

راجع النقاط التالية:

هناك عشرة أسباب للفضل:

- ١- حدد أهداف حياتك.
- ٢- نم شعورك بالرغبة بالعمل.
- ٣- فكّر بشكل منطقي وعملي.
- ٤- حاول تطوير الخصال الذاتية الإيجابية للعمل والحياة.
- ٥- اختر أصدقاءك بشكل دقيق.
- ٦- نم ثقتك بنفسك، بعد ثقتك بالله.
- ٧- احصل على الخبرات المتخصصة اللازمة لحياتك.
- ٨- حاول أن تحل مشاكلك الشخصية.
- ٩- طور مستوى الدأب والمثابرة على العمل لديك.
- ١٠- اتخذ القرار في الوقت المناسب واحزم أمرك.

وهناك عشر خطوات لتحقيق التشجيع الذاتي على العمل، وهي:

- ١- غياب الأهداف المحددة.
- ٢- الكسل.
- ٣- العلاقات السيئة مع الآخرين.
- ٤- العادات السيئة للدراسة.
- ٥- القلق الزائد عن الحد.
- ٦- الخصال السلبية في الشخصية.
- ٧- الأنشطة الخارجية الكثيرة أو المفرطة.
- ٨- المرض.
- ٩- المواد الدراسية المملة، والمدرسون غير المحبوبين.
- ١٠- السلوك الشرطي، وعدم وجود القدوة الحسنة في الحياة.

الشكل ٢



الفصل الثاني

عادات النجاح ابدأ فوراً..

قال تعالى:

﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ﴾ ﴿٣٩﴾

[النجم: ٣٩]

obeikandi.com

العادات الدراسية الموفقة

ذكر التاريخ أن الكاتب الأمريكي هنري ويلسون، كتب في عام ١٩١٢ كتاباً ممتعاً سماه: "بنكر بين"، وهو اسمٌ لشخص. والكتاب هو حكايةٌ عن شخصٍ مسكينٍ احتال عليه الناس ليقتنوه بثقته بنفسه. كان "بنكر" فقيراً مُعْدِماً، ونشأ يتيماً عانى من مرارة الفقر والحرمان. ولما شبَّ "بنكر" وترعرع، استأجر غرفة متواضعة سكن فيها. أكثر "بنكر" من مطالعة الكتب. ووجد في أحد الكتب التي قرأها أن هناك دورات واسعة وسريعة للحياة، ومع أن "بنكر" يكمل النصف الأسفل من حياته "السلبية"، سيأتي يومٌ تبدأ فيه حياة "بنكر" "الإيجابية الناجحة". وقد حلم "بنكر" أن يكون النصف الثاني من حياته موفقاً وناجحاً وسعيداً. وقد بدأ يفكر "بنكر" بالصفات الإيجابية التي يمكن أن يتحلى بها ليصبح شخصاً ناجحاً في حياته. وبدأ "بنكر" يقرأ عن شخصية القائد الفرنسي الشهير الإمبراطور نابليون بوناپرت، ولاحظ الجميع من حوله أن شخصيته بدأت تتغير تغيراً ملحوظاً مكتسبةً صفات قيادية فريدة. وبذا، أصبح "بنكر" المسكين، المعدم، شخصاً مرموقاً بين أهله، وأصحابه، وفي عمله. ولم يستطع من عرف "بنكر" من قبل، أن يصدق أن هذا هو "بنكر" الشخص ذاته، بعد التحول الملموس على شخصيته وصفاته. وبعد مرور فترة من الزمن،

أصبحت الصفات والعادات التي اكتسبتها شخصية "بنكر" من خلال مطالعته عن حياة نابليون، أصبحت تلك الصفات جزءاً لا يتجزأ من صفات شخصيته العادية.

إن العبرة والعظة من هذه القصة أنه: عندما يتم تكوين عادات النجاح وتصبح جزءاً من شخصية الفرد، ستبقى هذه الصفات مع الإنسان إلى أن يتخلى عنها ويكون عاداتٍ غيرها بمحض اختياره. وهكذا، فإن ما يتعلمه الطالب من عادات النجاح، وما يستخدمه منها، سيفيده في مستقبله الحياتي والعملي المهني. لذا، لنَبْحَثُ عن أهمِّ هذه العادات، ولنعرّف كيف يمكننا استخدامها لتصبح جزءاً أساسياً من مكونات شخصيتنا ونفيد منها في حياتنا.

١- اعرّف نفسك

سؤال: إذا أردت أن تفتح خزانةً ماليةً كبيرة، أليس من الأولى أن تعرف المفتاح السري لها؟ بالطبع، لا بدّ من معرفة الرقم السري لهذه الخزانة كي يتم فتحها بشكل سليم، وبسهولة. ومع ذلك، فإن كثيراً من الطلاب الذين يدرسون، يحاولون الوصول إلى "كنوز المعرفة"، إلا أنهم، للأسف الشديد، لا يتبعون الأسلوب السليم الأمثل لذلك. فهم لا يتعلمون "الرقم السري" لخزانة المعرفة الثمينة.

إن أسلوب التعلم هو أفضل طريقةٍ لتحصيل العلم. ولعلك تلاحظ شخصياً، أنه لو أعطيت الخيار لفضّلت طريقةً من طرق التعلم على غيرها: التعلّم بالاستماع، أو بالمشاهدة، أو بالتجربة الذاتية. أي: هل تفضّل أن تستمع

من الأستاذ، أو تفضّل القراءة في الكتاب لتتعلم منه، أو هل تفضّل مشاهدة شريطٍ أو عرضٍ مصورٍ كي تتعلم المادة التي تدرسها، أو هل تفضّل أن تُجرب أنت بنفسك التجربة التي تريد التعلّم منها، كما هي الحال في معامل (مختبرات) الكيمياء والفيزياء؟ إن هذه الطرق الثلاثة هي باختصار، أهم طرق التعلّم: السمعية، والبصرية، والتجريبية. إلا أن هناك طرقاً أخرى يمكن استخدامها للتعلّم.

قد يكون المدرس "حائثاً ومحرضاً" لطلابه على التفكير، أو قد يكون "استنتاجياً واستنباطياً". فالأول يعطي أمثلة واقعية حية عن الدرس الذي يريد تدريسه والتركيز عليه. فأما المدرس "الحائث" فيعطي مثلاً واقعياً حياً قبل البدء بموضوع الدرس الذي يريد تقديمه لطلابه. مثلاً: "هل حدث أن انقطع أحدكم من البنزين وهو يسوق السيارة؟" بينما يقوم المدرس الاستنتاجي، وهو الذي يعتمد على تقديم أفكار عامة مجردة عن الموضوع الذي يريد تقديمه لطلابه، مثلاً: "سنتحدث اليوم عن المواصلات؛ كيف ننقل من النقطة "أ" إلى النقطة "ب"، وما هي الأمور التي تؤدي إلى التوقف عن متابعة السير والوصول إلى النقطة المحددة." فالمدرس الحائث؛ الذي يعطي المثال العملي عما يريد تدريسه، هو أكثر قبولاً وإمتاعاً من المدرس "المستنبط المستتج".

وهناك أسلوبٌ آخر للتدريس، وهو التوجيه نحو الوقت والعلاقة به. فقد يتجاوب الطالب مع "المضارع" أو "الوقت الحاضر والمستقبل"، أو "الماضي"، أكثر مما يتجاوب مع غيره. فالمدرس الذي يتحدث عن الأهداف الطويلة الأجل، قد يصرف انتباهك عنه بالكامل، بينما نلاحظ أن المدرس الذي يحاول الارتباط

الدقيق بزمان الحصة الدراسية، وينهي موضوعه قبل انتهاء الوقت بقليل، ويراجع موضوع الدرس، نراه في كثير من الأحيان، يجذب انتباه طلابه ويشدهم إليه وإلى موضوعه. كما أن هناك المزيد من أساليب التعلُّم، إلا أننا نكتفي بهذه الأساليب الأربعة التي ذكرناها الآن.

والنقطة هنا بسيطة جداً: انتبه إلى الأسلوب الذي يشدُّك للتعلُّم، وابدأ استخدامه كي تتعلَّم ما ينفعلك. إنه لا داعي على الإطلاق أن تجاهد، وتتعب كثيراً كي تتعلَّم، كما أن لا حاجة للتعلُّم البطيء، فالإنسان العادي أثمن من أن يضيع وقته ليتعلَّم كما يتعلم أصحاب ذوي الحاجات التعليمية الخاصة. ونحن نلاحظ أن كثيراً من الوقت يضيع سُدَى إذا لم يستفيدوا من هذه النقطة الهامة. تعلَّم "الرقم السري" الذي يفتح خزانة تعلُّمك باتِّباع طريقة المحاولة والخطأ، كي تصل إلى أفضل طريقة للتعلُّم التي تناسبك. اختر الطريقة التي تناسب إمكاناتك وتوجهاتك. إنها الأفضل لك لتتعلَّم ما يفيدك. احترم مواهبك ومؤهلاتك الفطرية واستمتع بالنتائج التي ستحصل عليها في نجاحك الدراسي.

٢- جهِّز نفسك واستعدَّ للعمل

بدأً يومك الدراسي ببذل أفضل ما لديك من طاقات ومؤهلات. انتبه لهندامك الشخصي، فقد أكَّدتُ البحوث والدراسات العلمية أن الانطباع الأول غالباً ما يكون هو الانطباع الصحيح، فليكنَّ الانطباع الأول الذي تقدمه صحيحاً وجيداً. وإن الأناقة الشخصية تعطي المدرس انطباعاً جيداً عن الطالب الذي يدرسه. كما أن الهدام الجيد والأناقة يساعدان الطالب في

تعزير شخصيته وقدراته الدراسية. تأكّد من اصطحاب كافة الكتب اللازمة لحصصك جميعها في كل يوم دراسي. وتأكّد أيضاً من أنك مستعدّ تماماً للقيام بكافة الأعمال الدراسية في الحصة؛ حسب الجدول الدراسي.

٣- حاول تحسين ثقتك بنفسك

كيف ترى ثقتك بنفسك؟ هل تشعر أنك طالبٌ جيدٌ، أم أنك تشعر غير ذلك، وتشكُّ في قدراتك الدراسية؟ لعلَّ أحد أهم المكتشفات النفسية في القرن العشرين هو اكتشاف الثقة بالنفس. وسواء أدرك الشخص، أم لم يدرك، فإن الإجراءات، والأعمال، والمشاعر، والسلوك تشتمل ذاتياً على عامل الثقة بالنفس. ولعلَّ أجمل ما في هذا الأمر أنه خاضعٌ للتغيير. فهناك آلاف الطلاب الذين يشكُّون في قدراتهم الدراسية وإمكاناتهم الفكرية، وبالتالي، فإن من يشعر هكذا فإنه سيتجه حتماً لمصادقة أمثاله من الطلاب، وسيصبح في نهاية الأمر طالباً فاشلاً أو على الأقل طالباً عادياً وغير متفوق. والحقُّ يُقال: يُثبِتُ هذا النوع من الطلاب لأنفسهم أنهم ليسوا أهلاً للتفوق والنجاح، ويصرون على ذلك، فيصبحون مع الفاشلين، وذلك بسبب ثقتهم السلبية بأنفسهم وقدراتهم.

ويجب ألا نخلط بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، فهما أمران مختلفان تماماً. فالتفكير الإيجابي هو أن يعتقد الإنسان أن الأمور ستكون محمودة العاقبة، سواء أكانت محتملة أم لم تكن. إلا أن الإنسان إذا حسنَ ثقته بنفسه فإنه يصل إلى أعماق أغوارها، وهذا هو الأمر الوحيد الذي يملكه الإنسان في حقيقة الأمر: ذاته. لذا، ابداً فوراً، ومن هذه اللحظة، بتحسين ثقتك بنفسك وقدراتك، وأنت طالبٌ جيدٌ. وإن الهدف الأساسي من هذا التدريب هو: أولاً:

يمكنك هذا التفكير أن ترى مُنتجاً جيداً في النهاية، وبالتالي فسترتاح جداً بالشخصية الجديدة التي ترسمها لنفسك. وإن أي تغيير تريد أن تجريه على نفسك وشخصيتك، ومهما كان حجم هذا التغيير أو وزنه على حياتك، فلا بد أن ينبع من الداخل. فإذا ارتاح الإنسان إلى الشخصية الجديدة التي يطمح إليها، سيبدأ اللاوعي الذاتي عنده بتوجيه أفكاره وأعماله تبعاً لذلك الشعور. ويمكن أن توفر صورتك الذهنية الجديدة "قابلاً ذهنياً"، أو مثلاً مناسباً لأعمالك وتصرفاتك، وذلك بأن تبقي السلوك المرغوب؛ وهو الموجود في اللاوعي الذاتي، ماثلاً للعيان، فيسعى الإنسان إلى تحقيقه في الواقع.

لاشك أنك ستصبح ما تفكر به. هل لا زلت تذكر قصة "بنكر"؟ سيتحقق الحلم، وستحقق الرغبة التي تريدها، بعون الله وتوفيقه. يجب أن تتدرب على ما ترغب أن تقوم به في المستقبل، وتلك هي الفائدة الثانية من "الصورة الذهنية" لما تريد أن تكون. يمكنك أن تصبح الشخص الذي تتقمص شخصيته وتتبع خطاه، فاحرص أن تكون قدوتك العظيمة والأولى محمداً رسول الله ﷺ، ثم صحابته الكرام -رضي الله عنهم-. ولاغرو أن كثيراً منّا حاول تقليد شخصية أثيرة وحببية إلى قلبه في وقت أو آخر. وغالباً ما ينساق الممثلون لأداء أدوارهم التي يكررونها في مسرحياتهم وتمثيلياتهم فتصبح جزءاً من شخصيتهم الحقيقية، وهذا أمرٌ ملاحظٌ ومعروف. لذا، فإن اتباع القدوة، والقيام بدورٍ مشابهٍ للشخصية التي تريدها سيؤثر على حياتك العامة، فأحسن اختيار الشخصية التي تريد اتباعها، ولتكن شخصية محمد ﷺ نبي الله ورسوله، مَثَلَك الأعلى في هذه الحياة، تسعد، وتتجح، وتربح في الدارين.

إن إجراء عملية التصور الذهني المناسبة تستغرق مدة (٢) دقيقتين يومياً للتدرب عليها وتحقيقها . اجلس في مكان هادئ مناسب، أو استلق في وضعية مريحة لك تماماً، وأغلق عينيك . استخدم أفضل قوة تخيل عندك، وتخيل في ذهنك صورة واضحة لما تريد أن تكون، أو لما تريد أن يكون سلوكك الدراسي الناجح . اجعل هذه الصورة حية في ذهنك، أي: لتكن الصورة ناطقة، حية، ومسموعة إذا أمكن .

تخيل نفسك تقرأ الكتب المقررة بسرعة كبيرة، وتفهم كل كلمة وعبارة فيها، وتخيل نفسك تقرأ مواضيعك التي أعدتها أمام زملائك بكل ثقة وفخر واعتزاز، وتعال عليها أفضل الدرجات من المدرسين، وتخيل نفسك تأخذ درجات تامة في الاختبارات الفصلية والنهائية . هل يبدو هذا الأمر غريباً لك؟ نعم، إنه يبدو كذلك، ولكن، تذكر ما يلي: إذا لم تستطع أن تتخيل نفسك تأخذ درجات تامة في الاختبارات، فكيف يمكن أن تحقق ذلك حقيقة؟

إذا أردت أن تكون طالباً متميزاً يجب أن تعتقد أولاً أنك قادرٌ على أن تكون كذلك . ابنِ علاقات مع الطلاب المتفوقين الناجحين الموفقين . حاول أن تتبع العادات الدراسية التي بينها في هذا الكتاب، وقرأ الكتب الأخرى في هذا المجال للاستفادة من خلاصتها جميعها، ولا شك أنك ستبهر بالنتائج التي يمكنك أن تحققها عندما ترى أنك قد أصبحت من الطلاب المتفوقين في دراستهم، إذ أنك ستصبح واحداً من هؤلاء الناجحين المتفوقين عندما تعتقد اعتقاداً جازماً أنه يمكنك أن تكون معهم .

حاول تحسين ثقتك بنفسك



سواء أدرك الشخص، أم لم يدرك، فإن الإجراءات، والأعمال، والمشاعر، والسلوك
تشتمل ذاتياً على عامل الثقة بالنفس. لذا، ابدأ فوراً، ومن هذه اللحظة، بتحسين
ثقتك بنفسك وقدراتك، وأنت طالبٌ جيدٌ.

٤- استخدم أسلوب التخيل البصري

اجلس في وضعية مريحة، وأغلق عينيك. تخيل أن هناك سبورة كبيرة على الجدار. اكتب على هذه السبورة كل ما يخطر في بالك من أمور تقلقك. سجل المشاكل التي تعاني منها. حاول أن تحصل على صورة واضحة تماماً لهذه السبورة، وتأملها لمدة عدة ثوانٍ. والآن، وبعد أن تصورت هذه السبورة وما عليها، تخيل أن بيدك مساحة للسبورة، ابدأ من الجزء الأعلى الأيمن من السبورة وامسح كل المشاكل التي تعاني منها. وقد تحتاج إلى المزيد من التركيز أحياناً لتتم عملية المسح الذهني التخيلي بنجاح. حاول، ولا تيأس، فإن عملية المسح هذه ستمسح هذه المشاكل التي تعاني منها حقيقةً في حياتك، وستختفي من رأسك وتفكيرك.

ولعل الأسلوب الفعّال الثاني في مثل هذه الحالة هو استخدام ورقة من دفتر ملاحظات. ويجب اتباع الخطوات الأربعة التالية:

- ١- اكتب وصفاً دقيقاً للمشكلة التي تعاني منها أكثر شيء.
- ٢- اكتب حلين ممكنين لهذه المشكلة كما تتخيلهما. ولا بد أن يكون هناك أكثر من حل لأي مشكلة من المشاكل التي يعاني منها الإنسان في حياته. لذا، يجب أن تفكر ملياً كي تصل إلى إيجاد أكثر من حل لهذه المشكلة.
- ٣- حدّد التاريخ الذي تتوقع أن تبدأ فيه اتخاذ قرارٍ لحل هذه المشكلة. وحدّد تاريخاً تبين فيه متى ستبدأ بتنفيذ هذا الحل.
- ٤- اطوِ الورقة عند منتصفها، وضعها، وأنت تنظر إليها، إما على الطاولة التي تدرس عليها، أو في الجارور.

إن من مزايا هذه الطريقة أن تُخْرِجَ المشكلة من رأسك، وتزيل القلقَ الذي تعاني منه بسببها، وتمسح قرارَ التوقيت الذي تريد أن تجد فيه الحلَّ المناسب وتستخدمه. دع الورقةَ التي كتبتَ عليها المشكلة تتحمل آلام المشكلة ووقعها، فإنك عندما تمسح من ذهنك الأفكار السلبية غير اللازمة، فإنك ستستطيع التركيز على المزيد من الأمور الدراسية الهامة.

٥- اقرأ بتوسع ونهم

غالباً ما لا يكون الطلاب المتفوقون سريعي القراءة، إلا أنهم كثيرو القراءة ومحبون لها، وهم يتذوقون ويفهمون ما يقرؤون. ولا يحتاج الطالب مستوى عالياً من الذكاء ليكون حسن القراءة. بل إن ٧٠٪ من القراء الذين لا يفقهون كثيراً مما يقرؤون يتمتعون بمستوى عادي، أو متوسط، بل أحياناً مستوى أعلى من المتوسط من الذكاء. ومن الضروري جداً أن يكون الطالب قارئاً جيداً يستوعب ويفهم ويتذوق ما يقرأ، وهذه العناصر الثلاثة هي من عناصر النجاح والتفوق الدراسي، إذ أن القارئ يحتفظ بنسبة ٧٥٪ فقط مما يقرأ في الكتب وغيرها. ولعل من المفيد هنا أن نتبع القواعد العامة التالية في القراءة: إذا كانت درجاتك متدنيةً، فيجب أن تشكَّ أولاً، وقبل كل شيء بأن مهارات القراءة لديك هي ضعيفة، أو على الأقل: دون الوسط. وليس من الصعب، أو المستحيل، تحسين مهارات القراءة لدى الطلاب، شريطة أن يسعى الطالب للحصول على المساعدة المتخصصة في هذا الموضوع. فإذا رضيتَ عن مهاراتك في القراءة، ابدأ استخدامها والاستفادة منها فوراً. اقرأ كل ما يمكنك أن تقرأه في مجال تخصصك، وفي غيره من المجالات الأخرى من أجل تكوين الثقافة العامة

التي تفيدك في مختلف مناحي الحياة، وليس في الدراسة فقط. واقرأ موادَّ مختلفة درجات الصعوبة. لا تكتفِ بقراءة الصحف اليومية ظناً منك أنك تحسّن مستوى القراءة ومهاراتك فيها، إذا أردتَ فعلاً تحسين مهاراتك في القراءة. اقرأ الكتب الدراسية المختلفة في مستواك، وغير مستواك. واقرأ أفضل الكتب؛ كتاب الله، وكتب الصحاح من حديث رسول الله، واقرأ سيرة المصطفى ز وصحابته الكرام، مثل: صور من حياة الصحابة والتابعين، ورجال حول الرسول ز، وحياة الصحابة وسير أعلام النبلاء، وغيرها، وسير من يسمونهم العظماء، إن صح التعبير، واقرأ كتب المفكرين المستقيمين، والعلماء العاملين، واقرأ المقالات المركّزة الجيدة في المجالات الهادفة المباركة. ولعل أهم شيء في حياتك العلمية وفي تشييد صرحك العلمي أن تكثر القراءة قدر ما تستطيع، وتستعين بالله أن يفتح عليك، ويذل لك العقبات، ويفقّحك في الدين والحياة. ورحم الله القائل:

واعلم بأنّ العلم ليس يناله
مَنْ همُّه في مطعمٍ أو ملبسٍ

٦- تناول وجباتك بذكاء

إن طبيعة الغذاء الذي نتناوله ونوعيته يؤثّران أثراً كبيراً ومباشراً على أحوالنا النفسية، وعلى مستوى الطاقة الحركية التي نملكها، وعلى تفكيرنا وقدراتنا التفكيرية. وإن اهتمامك الجيد بما تتناوله يزيد، بعون الله، فرصتك للنجاح والتفوق، وسترى أثر ذلك على سجلاتك الدراسية ونتائجك النهائية.

حاول أن تقلّل من السكريات والأملاح والدهون. تناول عدة وجبات صغيرة يومياً بدلاً من وجبة كبيرة واحدة، أو وجبتين. اشرب ما بين ٦-٨

كاسات من الماء النقي يومياً، ويجب الانتباه إلى أن شرب أي مشروبات غازية؛ سفن أب، بيبسي، ميرندا، وغيرها لا يسدُّ مسدَّ الماء الذي أنزله ربنا سبحانه وتعالى من السماء. تجنَّب الأطعمة التي تسبب لك أي نوع من الحساسية. تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء مثل: مختلف أنواع سلطات الخضار والفواكه، وحاولُ أن تأكل نصف كمية الخضار التي تأكلها يومياً طازجةً، نيئةً ومطبوخة لما في ذلك من منافع للجسم والعقل، بإذن الله.

حاولُ أن تأكل خبز البر؛ المصنوع من القمح الكامل، بنخالته، وأكثرُ من تناول المكسرات الطبيعية، وليس المطبوخة. وأكثر من عصير الليمون والبهارات التي تستسيغها في طعامك: النعنع، الجرجير، البصل الأخضر، البقدونس، الكزبرة وغيرها. وأقلُّ من تناول الملح، وضع منه ما يكفي أن يجعل الطعام سائغاً ومقبولاً فقط، فهو موجود في كثير من الخضار التي نتناولها، ولا تَسَّ أن تأكل ببطء، ولا تعجلُ أثناء تناول الطعام.

وإذا شعرت بأنك بحاجة إلى شيء من الطاقة، فلا تأكلِ الحلوى المصنَّعة، بل تناولُ بدلاً من ذلك الفواكه، وسكَّرها هو سكرٌ أحادي، نافعٌ، يتمثُّله الدم مباشرة ويعطيك الطاقة التي تريدها وتحتاج إليها، ولا يضرُّك، بعون الله. تناولُ مثلاً موزة، أو تفاحة، أو كمثرى، أو برتقالة، أو دراقئة، أو خوخة، أو فاكهة الكيوي، أو غير ذلك من الفواكه التي تحبها.

وإذا شعرت بأنك بحاجة إلى الراحة تناول شيئاً من الحليب، أو اللبن الرائب، أو الجبن، فإن هذه المواد الريانية الإنتاج تشتمل على المواد المهدئة الريانية، وكذلك فإن حبوب الفستق بأنواعه تعطيك المزيد من الهدوء والراحة

النفسية والاطمئنان، بعد ذكر الله والصلاة المكتوبة والنافلة، والصلاة على رسول الله ﷺ.

وأما إذا أردت البحث، والدراسة، فهناك علمٌ متكاملٌ لأداء هذه المهمة الكبرى، ولن نبخل به عليك هنا، طالما أننا نقدم لك أسراراً كانت خافية عليك. إن الأعصاب الناقلة للرسائل، أو ما يُعرفُ "المراسل الكيمائي للدماع" خلقها الله عز وجل من "البروتين" الموجود في الغذاء البشري الذي نتناوله. لذا، يجب أن تتأكد أنك تتناول كمية كافية من النوع الصحيح من البروتين في غذائك اليومي لتستطيع أن تفكر بشكل سليم. وينصح المختصون في علم التغذية بتناول وجبة غنية بالبروتين مثل: البيض، والسّمك، والدجاج، أو أي أنواع الطيور الأخرى التي تحبها، قبل البدء بالدراسة والبحث الجديّ. وإذا أردت أن تتذكر، وتحفظ ما تدرس تناول الأطعمة التي تساعد على إفراز مادة cholye-cystokinin ومادة الكولين، وهي مادة ضرورية لأداء الكبد وظيفته، ومادة التريبتوفان، وهو الحمض الأميني المفيد لحرق الدهون وتنشيط العضلات، ومادة الفينيلالانين، وهي المادة التي تنشط عمل الأعصاب التي تحمل الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر أعضاء الجسد. وتوجد معظم هذه المواد المفيدة في كل من: الحليب، والمكسرات الطبيعية بأنواعها، والموز، والبنّور، والرز، والشوفان.

٧- واظبْ على حضور مقرراتك الدراسية

هناك حالتان فقط يمكن أن يكون الغياب أو عدم حضور الحصص الدراسية مفيداً فيهما، وهما: (١) عندما تُضطر جداً للاستعداد لامتحان، أو

لتكتب بحثاً هاماً لمقرر من المقررات. و٢) إذا كانت حالة الطالب الصحية لا تسمح له بالحضور، وكان مريضاً فعلاً. وإن حضور الحصص الدراسية يضمن لك، بإذن الله، أنك اطلعت على أكبر قدر ممكن من موضوع الدراسة، وسمعت الأسئلة المفيدة، وفهمت الشرح الذي يقرره المدرس، ودونت ملاحظاتك المفيدة عن موضوع الدراسة، وأنت سألتي المدرس عن كل ما يمكن أن يكون قد أشكل عليك فهمه.

واظبْ على الحضور إلى الحصة الدراسية في الوقت المحدد، إذ أن التأخر يزعج المدرس بسبب ما يتسبب به من مقاطعة للمحاضرة أو الدرس. كما يُسْتَحْسَنُ أن يكون معك ما يمكنك قراءته، أو الاطلاع عليه، أو مراجعته أثناء فترة انتظار المدرس إذا تأخر لأي سبب من الأسباب، وبهذا تستطيع الاستفادة القصوى من وقتك في هذه الأثناء. كما أن الحضور مبكراً يمكنك من اختيار المقعد الذي تريد أن تجلس عليه في القاعة. وإن الجلوس في مقدمة قاعة المحاضرات يتيح لك إمكانية الاستماع بوضوح إلى كافة ما يلقيه المحاضر. وحاولْ أن تظهر اهتمامك بالمدرس وبموضوع المحاضرة.

٨- تعرّف على مدرسيك

حاولْ أن تتعرف على مدرسيك بعد الحصص الدراسية والمحاضرات قدر الإمكان، لا ترلُفًا وتقريبًا، ولكن تحببًا وتلطُّفًا، واجعل بينك وبينه رابطة من الودِّ والاحترام المتبادل. اسأله عن بعض النقاط الغامضة عليك. اعرفْ رأيه في كتاب إضافي، خارج المنهج، تقرأه وتستفيد منه. اسأله عن آخر البحوث في المجالات العلمية في المقرر الذي يدرِّسك إياه كي تطلع عليه وتستفيد منه

وتعرف آخر التطورات العلمية والأدبية في المجال الذي تدرسه. وأعطه رأيك في المحاضرات ومواد الدراسة التي يقدمها بشكلٍ لبقٍ ومهذب. ولا تنسَ أن أكثر المدرسين والمحاضرين يحبون أن يعرفوا مدى استيعاب الطلاب والحضور لمادتهم، ومدى تقبلهم لها واستفادتهم منها. أعطِ رأيك بصدق، وأدبٍ واحترام. ولا تحاولُ أن تزيل الكلفة بينك وبين المدرس فلن تستفيد منه، ولا من علمه إذا ارتفعت الكلفة والهيبة والاحترام بينكما. كما يستحسن دائماً التعرف على ما يحبه المدرس فيما يتعلق بالبحث، والاستعداد، والمشاركة الفعالة في الدروس والمحاضرات. كما يستحسن جداً التعرف على "المؤلف" المفضل الذي يقرأ له الأستاذ، والموضوع المفضل الذي يحبُّ البحث فيه والمشاركة فيه أكثر من غيره. وقد أوردت مجلة علمية أن مدرساً في إحدى الجامعات الأمريكية لم يعطِ درجة تامة في مادة الأدب الأمريكي لأي من طلابه خلال سنوات طويلة. واستطاع طالب في السنة الثالثة أن يعرف من أستاذه من خلال لقاءاته الخاصة بعد المحاضرات معه اسم المؤلف الذي يحترمه الأستاذ ويقرأ له كثيراً. وهكذا، كرَّس هذا الطالب الطموح جزءاً كبيراً من وقته لمطالعة أكبر عدد من مؤلفات الكاتب الذي يحبه ويقدره مدرسه، واستطاع كتابة موضوع عن هذا الكاتب فرض على المدرس فيه شخصيته، وأقنعه بقدرته على البحث مثله، فأعطى هذا الأستاذ درجة تامة في هذه السنة لهذا الطالب الطموح. وهذا يعني أنه يجب على الطالب أن يحاول التخصص في موضوعه، وألا يكتفي بقراءة الكتاب المقرر فقط، ويجب عليه أن يستغل أوقاته في البحث العلمي الصحيح ليستفيد من حياته العلمية ويصبح من الناجحين في دراسته.

٩- ضع جدولاً دراسياً لنفسك

طبعاً، لا علاقة بين تحصيل الدرجات الجيدة، والجدول الدراسي الزمني الدقيق، فيما نعلم. ويمكننا أن نجد عدداً متساوياً تقريباً من الطلاب المتفوقين ممن يضعون جدولاً زمنياً لدراساتهم، وأولئك المتفوقين الذين ليس لهم أي جدول زمني دراسي دقيق يلتزمون به. ولكن السؤال الآن: هل يجب أن تضع جدولاً زمنياً دراسياً وتلتزم به، أم لا؟ إذا كان لديك ميلٌ للكسل والتكاسل، إذن، ضع جدولاً والتزم به قدر الإمكان. وقد لوحظ بنتيجة الدراسات العملية أن الأشخاص الذين يضعون جدولاً يلتزمون به يستطيعون تحديد الأوقات الفعالة والمفيدة للدراسة والعمل الفكري المثمر. وسيفيدك الجدول في تذكر واجباتك المدرسية التي يجب الالتزام بأدائها ضمن مواعيد محددة، كما يحول الجدول أيضاً دون النسيان المتكرر بفعل الإهمال، والكسل، أو التقاعس عن القيام بالواجبات في الوقت المحدد.

ويجب أن يكون الجدول الدراسي الأسبوعي على شكل قائمة عامة تحدد فيها الالتزامات الرئيسة خلال الأسبوع. ويجب أن يشتمل الجدول على مواعيد المحاضرات، والتدريبات الرياضية المفضلة التي تمارسها، والزيارات العائلية والارتباطات الاجتماعية المحدودة الأخرى. واحتفظ بهذا الجدول في مكان تراه فيه كي تضيف إليه أو تلغي منه. واحتفظ إلى جانب هذا الجدول الأسبوعي بمواعيدك اليومية الأخرى، والحاجات التي يجب أن تقضيها أثناء الأسبوع، وقائمة الأعمال المختلفة الصغيرة التي يجب عليك القيام بها يومياً. وحاول أن تجعل من عاداتك "الحسنة" في نهاية كل يوم أن تضع إشارة ✓ على

الأعمال التي تتجزها في جدول ذلك اليوم، وانقل الواجبات التي لم تكملها إلى جدول اليوم التالي لتتجزها فيه. وإن هذه الطريقة تساعدك أولاً على تحقيق سعادة الإنجاز كما تعطيك إمكانية على بناء قواعد النجاح الصحيحة في حياتك العملية حالياً، ومستقبلاً.

١٠- حاول تطوير عملية التركيز أثناء الدراسة

بحث عن الوقت المناسب للدراسة. استغل الوقت الذي تشعر فيه بأنك مُستجَمعٌ لقدراتك العقلية والذهنية والنفسية والإيمانية التامة، وأنت تقوم بهذا العمل لتكسب رضى الله أولاً، وتحقق عبوديتك التامة، وطاعتك لله سبحانه وتعالى. بعض الطلاب يركّزون على دراستهم أثناء "الليل"، ومنهم من قد يبدأ استعدادة للدراسة حوالي منتصف الليل، ومع أن هذا ممكن، إلا أنه غير مفيد، وخاصة إذا كانت لديك محاضرات أو اختبارات في صباح اليوم التالي. وهناك من الطلاب من يفضل الدراسة في ساعات النهار.

ويجب كذلك أن تبحث عن المكان المناسب لدراستك، وحاول استخدام المكان، أو الطاولة ذاته في كل يوم إذ أن ذلك يتيح لك التعرف على إمكانية الأدوات التي تستخدمها بشكل متكرر وحفظها فلا تبحث عنها في كل مرة تريدها.

وإذا أردت أن تصبح مبرزاً وناجحاً متفوقاً في أي موضوع من الموضوعات، فهناك أمر هام يجب أن الانتباه إليه جداً وهو: "التركيز". ضع أمراً واحداً في ذهنك وقلبك ودمك أثناء الدراسة. حاول أن تضع "لجاماً" على عينيك، إن صحَّ التعبير، يساعدك في تركيز عينيك على ما تدرس ويحجب

العالم الخارجي ومغرياته ومزعجاته وملهيته عنك أثناء التركيز والدراسة. وانس كل الأمور الجانبية التي لا علاقة لها بالموضوع، واستخدم كل الطاقة الكامنة لديك لتشغيل المخ المحرك الذي وهبك الله إياه، وانطلق لتحقيق الهدف الذي ترجوه: "النجاح في رضى الله". احذر من عقبات الطريق، وابتعد عن المطبات قدر الإمكان. تجنّب التحويلات المزعجة. لا تتوقف إلا عند نهاية المشوار؛ عندما تكمل البحث الذي تدرسه وتشعر بأنك هضمته تماماً وعشت معه، وفيه، واستوعبته تماماً. وإن هذا التركيز، بعد عون الله وتوفيقه هو الذي يساعدك في التجهز التام للنجاح الدراسي. استبعد المنغصات، أو المقاطعات العادية المعروفة مثل: الهاتف، والتلفزيون، والمسجل، والراديو، والاستيريو ومضخات الصوت. استبعد كل ما يمكن أن يتسبب لك ب: أحلام اليقظة، والتي تدمر كل ما لديك من تركيز. وإن الهدوء التام أمرٌ هام جداً يساعدك على التركيز على الدراسة والنجاح فيها. ويمكن الاستئناس ببعض الأصوات الخفيفة مثل: حوض سمك، أو حركة مرور هادئة في الطريق المجاور للبيت، إذ أن مثل هذا الضجيج يكسر وحشة الصمت والهدوء المزعجين أحياناً.

حدد أهدافاً دراسية واقعية. لا تحاول إقناع نفسك بقولك: "لن أنهض من مكاني هذا حتى أحفظ كل كلمة ومعادلة في كتاب الكيمياء"، لأنك لن تستطيع أن تفعل ذلك قطعاً، ومهما أوتيت من قوة، ولكن، يمكن أن تحدد لنفسك هدفاً واقعياً معقولاً كأن تقول: "سأحاول اليوم، بعون الله وتوفيقه، دراسة الفصلين السادس والسابع، مثلاً من الكتاب المقرر لمادة الفيزياء خلال الساعات الثلاثة التالية". وركز كل إمكاناتك العقلية والذهنية على موضوع واحد فقط بحيث لا

تتشبت. وتجدر الإشارة إلى أن الطالب يحتاج إلى قوة تركيز خاصة لاستبعاد التشبت الذهني وكثرة المشاغل الذهنية الموجودة لديه والتي غالباً ما تعيق الدراسة والنجاح فيها. كما يجب استبعاد أي معيقات أخرى من الأمور التي تعيق الطالب عن دراسته. وقبل أن تصبح عملية التركيز أمراً آلياً تلقائياً، يجب استبعاد أي من الاحتياجات الطبيعية كالجوع، والعطش، وقضاء الحاجة، ورحم الله قائل المثل: "لا رأي لحاقنٍ أو حاقب... ولا يكاد الجائع، أو الخائف أن ينام".

رَكْزُ جُهودك

- حاول أن تركز على ما تعمل.
- أدر ظهرك للعالم.



- لا تشتت ذهنك ولا تشغله بأمور جانبية.
- ضع شيئاً واحداً فقط في ذهنك.

إذا أردت النجاح والتفوق الدراسي يجب أن تتذكر أمراً هاماً جداً وهو: لتركيز على

موضوع الدراسة

١١- قلل الضغوط الدراسية

خذ في اعتبارك أنه يجب أن تنهي الواجبات والمشروعات المطلوبة منك في المواعيد المحددة لها، وخطِّطْ لذلك قبل وقتٍ كافٍ. وسيحقق هذا الأمر لك هدفين معاً، الأول: أن يضمن إنجاز العمل المطلوب، والثاني: أن يتيح لك إمكانية مراجعة عمك قبل تقديمه والتأكد من استكمالهِ لكافة الشروط المطلوبة، وأنَّهُ خالٍ قدر الإمكان من العيوب والخلل. فإذا طلب منك تقديم مشروعك مثلاً يوم ١٦ من الشهر الحالي، فليكن العمل كاملاً ومنتهياً لديك يوم ١٠ أو ١٢ على الأكثر. وبهذا، فإذا ازدحم جدول أعمالك الدراسية فجأة، لسبب أو لآخر، فلن تقلق لأنك لن تستطيع تقديم العمل في مواعده المحدد. وكذلك، فإذا خطرت في بالك أفكارٌ إضافية، أو اطلعت على موضوع مناسب يمكنك استخدامه في مشروعك يكون لديك متسعٌ من الوقت لتضمّنه أيضاً.

استفد من العقل الباطن، واللاشعور، فالطالب الجيد يدرس قبل النوم إذ تكون فترة النوم، بعد الدراسة، مجالاً لتخمر الموضوع في الذهن والتفكير فيه أو أحياناً الحلم به أو عنه. ويروي لنا التاريخ أن كثيراً من الإلهامات، والاختراعات العلمية والكتابات الأدبية البارعة خطرت في بال القائمين بها أثناء أحلامهم، إذ يستطيع النائم، بتوفيق الله، أن يفرز المواد التي اطلع عليها أثناء يقظته، ويصنّفها، ويوبّؤها بحيث تصبح أكثر جلاء ووضوحاً عند الصباح. ولذلك يُنصح بالدراسة، أو المراجعة على الأقل، قبل النوم. ثم حاول أن تقنع نفسك: "أود أن أحلم الليلة بموضوع دراستي!" ولن تمضي فترة طويلة قبل أن تصبح حقاً تحلم بالمادة التي تدرسها، وتحبها، وستبدع فيها أيما إبداع، بتوفيق الله وعونه.

حدد أحلام المستقبل



حاول تحديد المستقبل المهني إن التفكير الجاد بالمستقبل، بعون الله، يجعلك
تجتهد لتحقيق ما تصبو إليه حاول

١٢- اختر مكاناً مناسباً للدراسة

إن الدراسة في مكان واحد اعتدت عليه تساعدك في اكتساب عادات دراسية ناجحة إذ يساعدك هذا أيضاً على تطوير القدرة على التركيز بسرعة، وقد يستغرقك التألف مع مكان جديد تدرس فيه قرابة عشرين دقيقة في كل مرة تغير فيها المكان الذي اعتدت الدراسة فيه. إن العين تألف المكان ومن يمرُّ

فيه، واليدُ تتعود على أماكن أدوات الدراسة، والأذن تتعود على الأصوات التي تسمعها في المكان الذي تجلس فيه للدراسة. ولا ينصح عادة بالدراسة على السرير، وبخاصة إذا كان مريحاً، فقد تنام قبل أن تدرك ذلك. ويستحسن أن تدرس جيد الإضاءة، ولكن يُفضَّل أن تكون الإضاءة غير مباشرة حتى لا تؤذي العين. كما يستحسن اختيار مكان هادئ نسبياً إذ يساعدك هذا على التركيز. ويجب أن تتأكد دائماً أن الكتاب على بُعد (٣٠) ثلاثين سنتيمتراً على الأقل من عينيك إذ أن هذا يقلل من إجهاد العينين.

اختر مكاناً مناسباً للدراسة



إن الدراسة في مكان واحد اعتدت عليه تساعدك في اكتساب عادات دراسية ناجحة
إذ يساعدك هذا أيضاً على تطوير القدرة على التركيز بسرعة

وهناك أمران أساسيان يساعداك على الاستفادة القصوى من وقت دراستك وهما: تحديد الأهداف الدراسية، وإعطاء نفسك وقتاً للراحة أثناء فترة الدراسة. تأكد من أنك وضعت أهدافاً قصيرة الأمد، وسهلة التحقيق من دراستك. خذ استراحة قصيرة لمدة (5) دقائق بعد كل ساعة من الدراسة الجادة. امش خلال فترة الاستراحة، أو اشرب شيئاً من الماء أو العصير لتجديد الدورة الدموية في الجسم. وستجد أن تركيزك على الدراسة يزداد بشكل ملحوظ إذا اتبعت هذه العادات الدراسية السليمة.

١٣- جهّز نفسك للدراسة

إن هموم الدراسة؛ وهو ما يشعر به الطالب قبل أن يبدأ دراسته، تكون أكثر وطأةً وألماً على النفس من أعباء الدراسة ذاتها، إذ قد تكون الهمة الفاترة سبباً رئيساً في الفشل الذريع والرسوب أو الإكمال المحقق. وبدلاً من التأقّف، والتذمّر والشكوى، وندب الحظّ، استعدّ للدراسة، وجهّز نفسك نفسياً لها، واستعن بالله ولا تعجز. قرّر ماذا تريد أن تدرس، وما هو الوقت الذي ستقضيه في هذه الدراسة، وما هي المادة التي ستدرسها. وإنك إذا استطعت الإقبال على دراستك بهذه النفسية المشرقة ستجز دراستك بنفس منشرحة، وبسعادة غامرة، وخلال وقت زمني قصير نسبياً. وستلاحظ أنك ستقرأ مادتك الدراسية بسرعة، وستشعر أن فهمك واستيعابك للمادة أفضل بكثير مما تظن. تذكر أن هناك كثيراً من المشاغل، والصوارف، والأمور الملهية عن الدراسة ستظهر أمام عينيك، أو تدور في مخيلتك قبل أن تبدأ الدراسة بقليل، وما هذا إلا من وسوسة الشيطان، ليصرفك عن هدفك إذا استطاع، وسيعاودك في كل مرة

يرى فيها أن الوقت سانحٌ له بذلك، وخاصة إذا بدأت تشعر بالتعب، أو الإرهاق، أو أن كثيراً من معارفك هم يعملون كذا، وكذا، ويستمتعون بأوقاتهم، بينما أنت منكبٌ على كتابك ودراستك. وقد يحاول شيطان الجن والإنس أن يقنعك أن الدراسة مملة، وتسبب الكآبة، وضيق النفس، وأن أي عمل فيه متعة أكثر من الدراسة. تعلّم كيف تتجاوز هذه الصوارف والعقبات، بل كيف تعالجها وتقضي عليها، بالاستعاذة بالله من الشيطان؛ نفثه، ونفخه، ونفحه. جهّز "وجبة خفيفة" تسليك أثناء الدراسة، من نفسك بزيارة الأصدقاء والتسلية معهم بعد الانتهاء من الدراسة، وبهذا تصبح الدراسة أسهل عليك. وتذكّر أيضاً أن أكثر الأمور التي يقوم بها الناس هي على طريقة العادة، وليس على سبيل الحاجة، فإذا تعودت على الدراسة تصبح لك عادة جيدة. شكّل عادات دراسية إيجابية مثمرة، مثل: إنجاز الوظائف، والفرغ منها قبل أن تقوم بأي عمل آخر، وفي الوقت المحدد.

١٤- ادرس على قدر استيعابك

لعل أحد أهم المعوقات عن البدء بالدراسة هو الوهم من كمية الدراسة الهائلة التي يجب عليك أن تقوم بها. ومن يريد حبس نفسه ساعتين أو ثلاث ساعات في يوم جميل جالساً وحيداً يدرس ويحضّر ويبحث ويذاكر في يوم جميل يخرج فيه كثير من الشباب ولا يجلسون في بيوتهم؟ والجواب على هذا السؤال بسيطٌ للغاية: تذكّر ما يلي: "تصرف كما تحب"، وليس: "تعلّم كيف تتصرف لتصل إلى النجاح".

يروى أن أحد الرياضيين في الألعاب الأولمبية أدرك هذه الفكرة، واستطاع أن يوجد حلاً مقنعاً لنفسه لممارسة الرياضة والإبداع فيها. ففي أيام الشتاء

القارسة البرد، نادراً ما أحب هذا الرياضي أن يتدرب. فقال لنفسه ذات صباح: "سأرتدي ملابس الرياضية، وسأرى كيف أشعر بعد ارتدائها". ولبس ملابس الرياضية، وشعر بأنه مرتاح نسبياً. ثم لبس حذاء الرياضة، وأقع نفسه بأنه سيذهب للمشي فترة قصيرة، ثم يعود إلى البيت. وبعد أن خرج، شعر بلفحة البرد في صباح ذلك اليوم الشتائي البارد، فأيقظه البرد ونشط جسمه، فبدأ يجري، وكلما زاد الجري ازدادت طاقته ومرونته ورغبته في المتابعة، وقبل أن تمضي فترة طويلة، استطاع الوصول إلى المعدل الذي يبغيه، وتابع تدريباته بالشكل المطلوب منه. والشيء الطريف أنه: "لم يرغب في بداية الأمر أن يقوم بتدريباته في ذلك اليوم البارد". ولكنه باتباع طريقة الإقناع الذاتي، استطاع أن يشعر بالمتعة والسعادة، وأن يقوم بالتدريب المطلوب للمنافسة في البطولات الرياضية.

وهذا يعني أنه من الأفضل أن يبدأ المرء عمله بشيء قليل نسبياً بدلاً من انتظار حدوث تغييرات جذرية في حياته دون سابق إنذار. ابدأ، وتحرك، واستفد من طاقتك، وتذكر: "عبدي حرّك يديك، أنزل عليك الرحمة". فإذا طلب منك دراسة فصلين من كتاب، مثلاً، أقنع نفسك أنك ستأخذ فكرة عامة عن الفصلين أولاً، ولن تقرأ كل كلمة فيهما، بل ولن تحاول حفظ كل كلمة فيهما أيضاً. وبعد الانتهاء من تكوين الفكرة العامة، تشعر أنك تستطيع المتابعة، تابع، واستفد من الوقت والرغبة والطاقة.

ولعل من أهم الأمور ألا تثبط عزيمتك سماكة الكتاب وعدد صفحاته الكثيرة. حدّد أهدافاً قصيرة الأجل، ممكنة التنفيذ، وقدّر نجاحك في مهمتك

من خلال إنجاز الواجب الذي بدأت به. وتذكّر أيضاً أنه بإمكانك أن تقسم أي مادة من المواد الدراسية إلى أسلوب دراسي منهجي. قسم المواد الصعبة الدراسة إلى فئات: المقدمة، والأمثلة، وخلفية عامة عن الموضوع، وآراء المؤلفين في هذا الموضوع، والحقائق التي يجب أن تعرفها في هذه المادة. وبهذا، ستصبح الدراسة أسهل بكثير مما كنت تتوقع.

خذ الأمور خطوةً، خطوةً، سنتيمتراً سنتيمتراً، إذا استطعت. ولن يطلب منك أحد إنجاز أمر عظيم كبناء ناطحة سحاب بمفردك، أو الارتقاء إلى قمة أعلى جبل في العالم "افيرست" خلال ساعات! خذْ عضةً صغيرة تستطيع مضغها جيداً، وامضغ اللقمة الأولى. ولا مجال لقبول أي عذر، ولا مجال لقبول التكاثر والتعاس. ابدأ عملك فوراً وستجد أنك ستنتهي منه قبل انقضاء وقت طويل.

١٥- حاول أن تكون حياتك متوازنة

لا شك أن هناك الكثير من الأمور التي تريد القيام بها في هذا السن، أثناء الدراسة. إنك تريد النجاح في الدراسة، وقد تريد أن تكون رياضياً لامعاً، وتريد علاقات اجتماعية وصدقات طيبة مع الجميع، وترغب أن تكون صلتك وربطتك بأفراد العائلة طيبة وسعيدة، وتريد المشاركة في الأنشطة المدرسية أو الجامعية المختلفة، وترغب أن تكون أحوالك المادية مريحة، كما تُود أن تمارس هواياتك المختلفة، وأن تكون صحتك جيدة. ويجب أن تدرك هنا أمراً رئيسياً وحيوياً هاماً جداً: إن الله سيحاسبك عن كل ثانية تقضيها في هذه الحياة. فإذا أهملت صحتك، توقع المرض. وإذا أهملت الصحة الطيبة فلا تلم

سوى نفسك إذا وجدت نفسك في صحبة الشيطان وأتباعه. وهكذا هو الحال بالنسبة لكل شيء تريده وترغبه في هذه الحياة. فكن أنت حكيم نفسك.

وهذه الحياة هي في غاية البساطة: نظم أوقاتك تكسب حياتك. احرص أن تخصص وقتاً لربك وطاعته، ووقتاً لجسدك ورياضته، ووقتاً لأهلك وأصدقائك وأحبائك، وستجد أن بقية الأمور تقع في منازلها تماماً، وأنت ستجد حياتك أكثر متعة وسعادة وفائدة، لك ولمن حولك.

نعم، إن الله يمنحك الكثير في هذه الحياة، ولا يطلب منك سوى القليل منها فقط. استفد من أوقات فراغك لتجز أعمالك الدراسية. ضع خطة لعملك، ونفذ الخطة التي تضعها. فإذا فشلت في ذلك سترتد عليك الأمور حسرةً وألماً وندامة. إلا أنك إذا استطعت الصمود، وقبليت مواجهة تحديات الحياة البسيطة فعلاً، ستستمتع بها كل يوم، كما ستستمتع بالراحة النفسية والقلبية كل يوم فيها، طالما أنك ترضي ربك، وتعمل بأوامره وهدى نبيه ﷺ.

١٦- حاول الاستفادة من المدرسة أو الجامعة

إن إحدى المزايا الهامة للطلاب الجيد هي الرغبة القوية بالدراسة. إذا لم تكن لديك الرغبة في مقررات دراسية ما، فيجب عليك ألا تدرسها ابتداءً، أو يجب تطوير هذه الرغبة في دراستها وتعلمها. وعادة ما تكون الرغبة ذاتية المنشأ، ولكن إذا لم تكن رغبتك بدراسة مادة ما ذاتية، فيجب أن تنمي هذه الرغبة، ويمكنك قراءة المزيد عن هذا الموضوع بالرجوع إلى الفصل السابق. حدد هدفاً والتزم بتنفيذه لأن الطلاب الذين لهم رغبة قوية بالمواد التي يدرسونها تكون نتائجهم فيها، قطعاً، أفضل من نتائج الطلاب الذين لا تتوفر

عندهم الرغبة ذاتها لدراسة هذه المواد، فلا يبدعون فيها. ولا شك أنك واجدٌ في أي موضوع تدرسه شيئاً من الرغبة فيه، وإن المعرفة التي تبنيها في هذه المادة من تلك الرغبة ستؤدي إلى حصولك على درجات أفضل وستزيد رغبتك في تعلم المزيد عن هذه المادة. ولعلّ أحد أسوأ أعداء الطلاب الكسالى انخفاض حماسهم ورغبتهم للدراسة، وشعورهم بعدم إمكانياتهم على القيام بأي عمل فيها. وإن الطالب إذا استطاع تحسين مستوى تحمسه لموضوعات المواد التي يدرسها، ولزملائه في الدراسة، وللمدرسين الذين يدرسونه، أصبح أكثر نجاحاً في دراسته. كما أنه يساعد الطالب على الاستمتاع بدراسته، وتحسين مستواه الدراسي.

أجريت تجربة عجيبة على مجموعة من أسرى الحرب الذين تعرضوا لمعاملة وحشية قاسية في معسكرات الاعتقال، وعُزلوا عن العالم الخارجي تماماً عدة سنوات. وكما يتوقع الكثيرون، كان هؤلاء أشبه بالجعبة الفارغة، لا فائدة فيها ولا نفع، وحملها لا يزيدك إلا تعباً، بعد خروجهم من المعتقلات. وقد كانت الاستثناءات التي خرجت بها هذه الدراسة عجيبة حقاً. لقد كان بعضهم قادراً، بعد كل هذا العزل والقسوة، على التفاعل بشكل فعال، وإيجابي مثمر. لقد استطاع هؤلاء الأسرى المحررون التأقلم "يوماً بيوم"، وأعلن بعض هؤلاء الأسرى قائلاً: "إنني أرفض أن أجعل الأعداء ينالون مني، ويقضون على حماسي وقدراتي". وقد اختار هؤلاء الأسرى المحررون أن يملكوا زمام أمورهم بأنفسهم، وأن يحاولوا التحكم بمصائرهم الشخصية، وأن يختاروا كيف سيقضون يومهم، بالرغم من الأسر والعذاب والذل والإهانة في معسكرات الاعتقال الجماعية.

إن مثل هذه الفلسفة أساسية وهامة جداً للطلاب أثناء فترة دراستهم. فقد يكون أمامك كم كبير من المقررات الدراسية، وقد يكون بعض المدرسين ممن يجلب الملل والإحباط، وقد يكون الطعام الذي يُفرض عليك أن تتناوله سيئاً للغاية ولا تحبه، بحكم المكان الذي تدرس فيه، وقد يكون الجو سيئاً جداً؛ الحرارة مرتفعة، أو الرطوبة عالية، أو البرد شديداً، أو الهواء عنيفاً، أو هناك حالة إعصار جوي شديد يبعث الخوف وعدم الاطمئنان في القلوب، أو قد تكون لديك بعض المشاكل العائلية الخاصة التي تسبب لك الحزن والأسى والإحباط، أو غير ذلك من الأمور، فكيف تواجهها.

يجب أن ترفض تماماً أن يتحكم أي شيء مهما كان، عدا قضاء الله وقدره، بمصيرك ودراستك واهتماماتك الشخصية وكيف تقضي يوماً من حياتك. ويجب أن تتذكر أنه ليس ما تواجهه من مشاكل هو الذي يحكم مصيرك، ولكن، كيف تتصرف حيال هذه المشاكل، هو الأهم. وينبغي أن تطور شعورك بقوة شخصيتك، وأنتك فوق الأحداث والمشاكل مهما كانت، وأن الله معك، طالما أنت معه، وأنه لن يدعك وحيداً في مواجهة مشاكل الحياة، طالما أنت له مطيع، ولأوامره متَّبِعٌ.

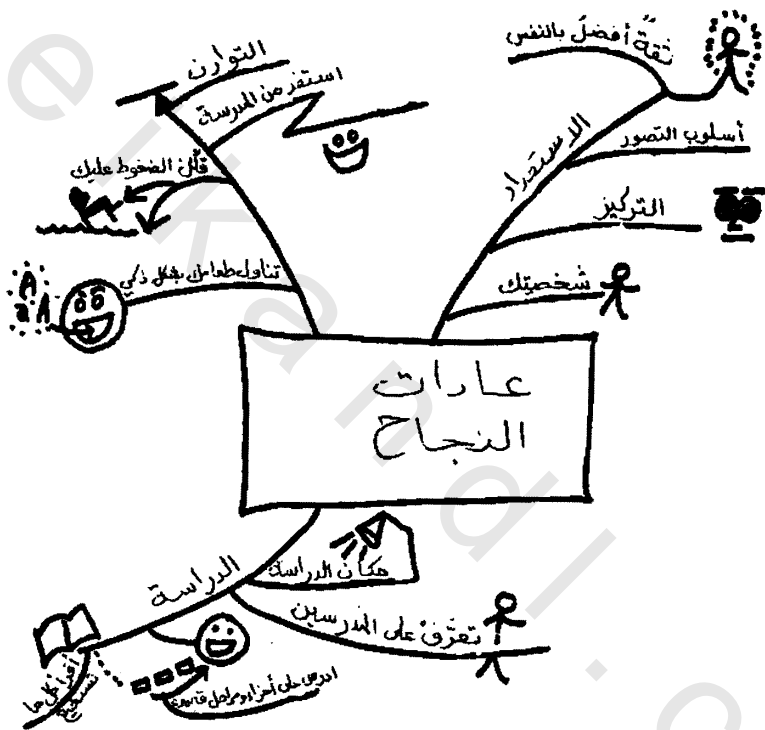
تذكر أنك لا زلت في أول الطريق، والله وحده أعلم كم سنة تبقى لك في الحياة! وتذكر أنك تهين نفسك لمهنة، أو وظيفة، ولإنشاء أسرة مؤمنة طيبة، وأولاد مفيدون للأمة، وأن هذا كله يحتاج إلى تضحيات واستعدادات، وأنت أهلٌ وكفوٌ لها. إذا لم تناسبك الظروف التي أنت فيها فأمامك خياران: ابحث عن ظروف أفضل، أو اقبل بتلك الظروف، مهما كانت، مؤقتاً، واسع لتعديلها

قدر الإمكان، وحاول أن تشعر بالسعادة والرضى الداخلي أينما كنت، واعلم أن من رضى فله الرضى، وأن من سخط فعليه السخط.

راجع النقاط التالية:

- ١- اعرف نفسك.
- ٢- جهّز نفسك واستعدّ للعمل.
- ٣- حاول تحسين ثقتك بنفسك.
- ٤- استخدم أسلوب التخيل البصري.
- ٥- اقرأ بتوسّع ونهم.
- ٦- تناول وجباتك بذكاء.
- ٧- واضبّ على حضور مقرراتك الدراسية جميعها.
- ٨- تعرّف على مدرسيك.
- ٩- ضع جدولاً دراسياً لنفسك، إذا كان هذا يساعدك.
- ١٠- حاول تطوير عملية التركيز أثناء الدراسة.
- ١١- قلّل الضغوط الدراسية.
- ١٢- اختر مكاناً مناسباً للدراسة.
- ١٣- جهّز نفسك للدراسة.
- ١٤- ادرس على قدر استيعابك.
- ١٥- حاول أن تكون حياتك متوازنة.
- ١٦- حاول الاستفادة من المدرسة أو الجامعة إلى أكبر حدّ.

الشكل ٣



الفصل الثالث

الخطة الهجومية للدراسة

يقول ربنا الرحمن سبحانه :

﴿ وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

[التوبة : ١٠٥]

obeikandi.com

أسلوب عملي جديد

هل تعلم أن الطالب العادي يقضي حوالي (٢٢٠٠٠) اثنين وعشرين ألف ساعة من عمره في الدراسة من الصف الأول الابتدائي إلى الصف الثالث الثانوي؟ وهذا أمر يسهل حسابه، ويعني أن الطالب يدرس حوالي ساعتين يومياً تقريباً، وقد يزيد هذا العدد أو ينقص، حسب استعدادات الطالب، والبيئة التي يدرس فيها، والعائلة، أو الوضع الاجتماعي الذي ينتمي إليه الطالب. ويمكن خفض هذا الرقم إلى حد كبير من خلال استخدام مهارات الدراسة الدينامكية، ومن المؤسف أن كثيراً من الطلاب لم يتعلموا طريقة الدراسة السليمة، إذ أن المدارس تتوقع أن يتعلم الطلاب هذه العملية بأنفسهم، ودون مساعدة المدرسة أو الجامعة.

وبما أنه لا يتم تعليم طرق الدراسة السليمة للطلاب، فقد أوردنا هنا فصلاً خاصاً عن طريقة الدراسة السليمة، ولعل هذا الفصل هو أحد أهم فصول هذا الكتاب لك. وستفيدك عملية الدراسة الدينامكية في كل مرة تفتح فيها كتاباً لمقرر دراسي من الآن فصاعداً، وننصح أن تبدأ فوراً باستخدام هذه الطريقة والاستفادة منها.

إن طريقة الدراسة الناجحة لا تقتصر على القراءة، ووضع الخطوط تحت الأفكار الهامة، وإعادة القراءة، والتكرار مرة بعد مرة. وستشتمل طريقة الدراسة الديناميكية الجديدة كلاً من: القراءة، والكتابة، والتفكير، ومحاولة التذكُّر. وهذه الطريقة هي قديمة جديدة وتعتمد على عملية التعلُّم المتعددة الطبقات، وهي تستغرق وقتاً أقل من طريقة الدراسة التقليدية المتعارف عليها. وقد تبدو هذه الطريقة أطول في أول وهلة، إلا أن كل خطوة من خطواتها تستغرق وقتاً أقل لتنفيذها، وبما أن هذه الطريقة محكمة الإعداد فستجد أنك ستتذكر كما أكبر من المادة التي تدرسها لأي اختبار. وسنقدم لك فيما يلي طريقة الدراسة الديناميكية الفعالة التي تحتاجها لتحقيق النجاح التام في كل المقررات التي تدرسها:

• ادرسُ للحصول على درجات تامة في الاختبار.

• ادرسُ كل صفحةٍ بمفردها.

١- حضرّ

٢- اسأل الأسئلة المناسبة

٣- اجمع المعلومات المفيدة

٤- قيّم نفسك

لقد أثبتت التجارب أن الطلاب الذين يتبعون طريقة التعلُّم باستخدام عملية الدراسة المتعددة الطبقات هم أكثر إنتاجاً ونجاحاً من الآخرين الذين يقضون جلَّ أوقاتهم في الدراسة وهم يقرؤون ويضعون خطوطاً تحت الأفكار الهامة. وإن الطريقة الوحيدة التي تتعلم المادة التي تدرسها وتهضمها وتفهمها

تماماً هي أن تصبح متفاعلاً معها، وممثلاً لها، ومتعاملاً بها. إن تعلم القراءة هو عملية تفاعلية، وليست من جانب واحد فقط. لذا، أحضر كتابك، وأحضر معه دفترًا لكتابة الملاحظات، وستصبح جاهزاً للتعلم.

١- استعدْ لقراءة النص بأن تبدأ أولاً بتصفحه

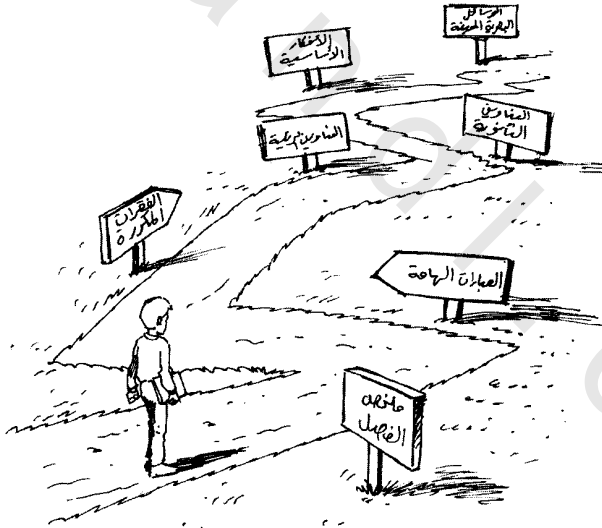
حاول أن تتصفح أكبر قدر من الكتاب تصفحاً عاجلاً لا تقرأ فيه كل كلمة، بل تمر على عدد من الصفحات، ومقاطع مختارة، ولا تقض في هذه العملية أكثر من (٥-١٠) دقائق، وذلك لتكوين فكرة عامة عن الكتاب تجيب فيها عن الأسئلة التالية:

- ١- ما هي الموضوعات الأساسية في هذا الكتاب؟
 - ٢- ماذا أعرف عن هذه الموضوعات؟
 - ٣- ما هي المصطلحات العامة المستخدمة لعرض مادة هذا الكتاب؟
 - ٤- من هو مؤلف الكتاب؟
 - ٥- كيف تم تنظيم مادة الكتاب وموضوعاته؟
 - ٦- ما درجة صعوبة مادة الكتاب، وما درجة صعوبة عرض مادة الكتاب؟
- ابدأ هيكلية ملاحظتك بدءاً من طريقة تصميم الكتاب. وقرّر كمية المواد التي تريد أن تتعلمها من مادة هذا الكتاب. ارسم صورة في ذهنك عن تنظيم المادة التي تريد تعلمها من هذا الكتاب. ضع الأمور الأهم على يمين الصفحة، والتفاصيل على يسارها. اترك مجالاً كافياً لإضافة المزيد من الملاحظات في أسفل الصفحة، أو اترك عدداً من الصفحات الفارغة بعد هذه الصفحة من الملاحظات لتعود إليها لاحقاً. ارسم هذه الخريطة والخطوط بدقة قبل البدء

بالقراءة الفعلية للكتاب لتتيح لذهنك تنظيم المادة التي ستقرأها وتخزين بياناتها بشكل أكثر دقة.

عدّ إلى الملاحظات التي بدأت بها بعد قراءة كل فصل أو مقطع من مادة الكتاب، وأضف ما تلاحظه إلى تلك الملاحظات الموجودة. وبيّن لك الشكل (٤) توضيحاً عملياً لهذه الطريقة.

عملية الدراسة (استخراج الأفكار الأساسية)



قبل أن تبدأ قراءة فصل ما من الكتاب المقرر بعمق وتفصيل، تصفّحه أولاً، وحاول استخراج الأفكار الأساسية فيه وذلك بأن تلاحظ العناوين البارزة الأساسية والثانوية فيه.

٢- اسأل الأسئلة التي تخطر في بالك عند القراءة

حاول أن تقرأ الفصل بأكبر سرعة ممكنة لديك، وبسرعة أكبر من سرعة قراءتك العادية. والهدف هنا هو أن تجد المواد الهامة في الفصل، وكيف تم عرضها، وليس الهدف هو قراءة الفصل ذاته. تمعن في العناوين البارزة والثانوية لهذا الفصل، وحوّل كلاً منها إلى سؤال، وستجد الجواب عنه لاحقاً. واكتب تحت العنوان الرئيس كافة العناوين الفرعية الواردة تحته، واكتب كذلك الأفكار الأساسية تحت العنوان الرئيس. ولن يستغرق هذا أكثر من عدة دقائق لكل صفحة، إلا أنه سيعطيك إشارات هامة إلى المادة التي ستقرؤها وتتعلمها، وستساعدك على قراءة الفصل بسرعة أكبر لاحقاً، إذ أنك تكون قد استعددت للتعرف على الأفكار الجديدة. وانظر إلى الأشكال والرسوم التوضيحية الواردة في الكتاب كالخرائط، والصور، والأشكال التوضيحية والرسوم الأخرى. وسيساعدك هذا على فهم كل نقطة من النقاط التي تقرؤها بسرعة أكبر. ثم اقرأ أي ملخص ورد عن الفصل الذي تقرؤه، وأي أسئلة وضعها المؤلف في نهاية الفصل. وعادة ما تكون الملخصات مساعدة لأن المؤلف يورد فيها أهم النقاط التي يعتقد أنها مفيدة للقارئ المتعلم.

وقبل أن تتابع دراستك، حدّد هدفين أساسيين كما يلي: أكّد لنفسك أن تريد أن تفهم كل ما تقرأ. وقرّر مدى حاجتك لفهم هذه المادة واستيعابها. هل ستسأل عنها في الاختبار؟ وكذلك حدّد المدة التي تريد أن تقضيها في قراءة كل فصل من فصول الكتاب، وذلك بناء على مدى احتياجك لمعلومات هذا الفصل في دراستك الحالية، وقد تحدد أيضاً أنك تريد قراءة (١٥) خمس

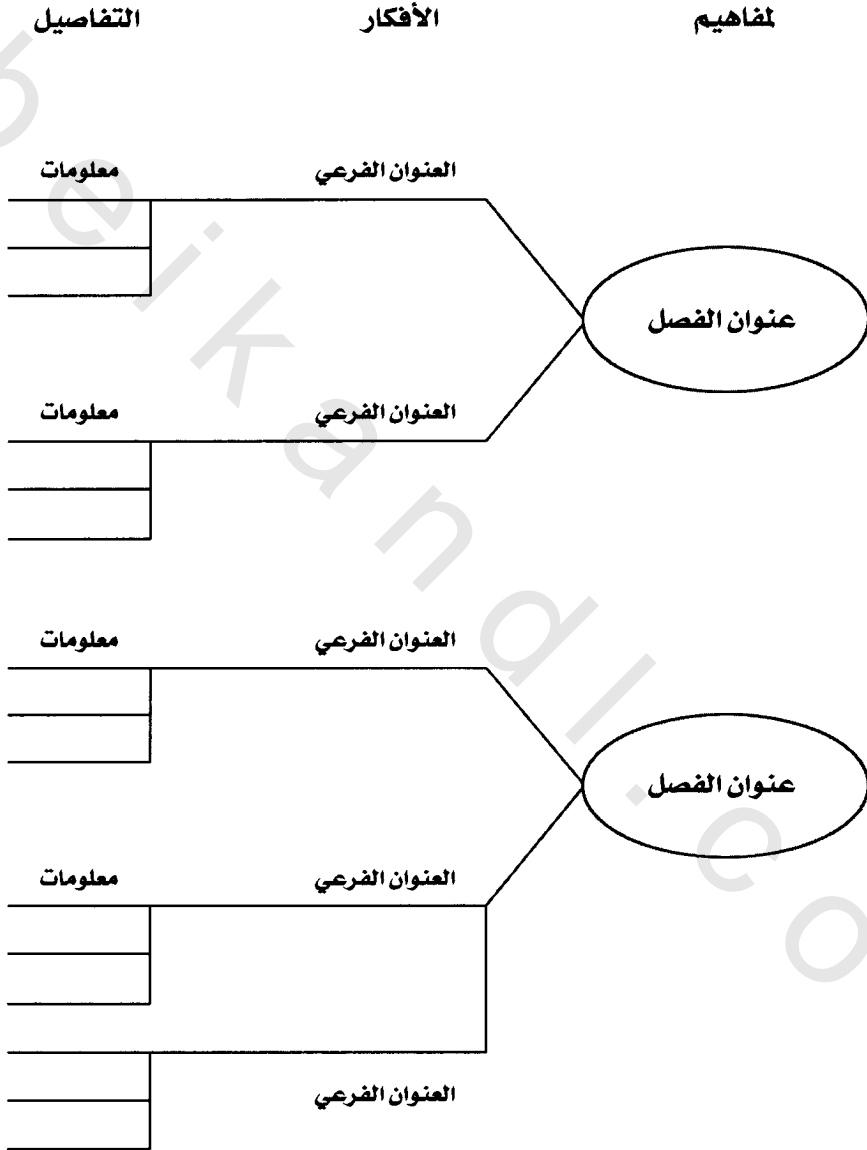
عشرة صفحة في الساعة، وذلك حسب درجة سهولة المادة التي تدرسها أو صعوبتها. ولكن يجب الانتباه إلى أنه مهما كان الهدف من هذه القراءة فهو لهذا الفصل الواحد أو القسم فقط، وانتبه لهذا التحديد بأن يكون عملياً، وواقعياً، وحقيقياً، وإلا فلن تستطيع تحقيقه على الواقع، مما يؤدي إلى الإحباط أو الفشل الذريع في المادة وفي عملية التعلّم عامة. وبتحقيق هذين الهدفين الأساسيين ستساهم في تقصير المدة اللازمة لدراستك بشكل كبير، كما ستصبح عملية الدراسة والتعلم أسرع بكثير مما كانت عليه سابقاً

٣- اجمع الإجابات المناسبة على أسئلتك

والآن، ابدأ قراءة الفصل الذي تدرسه بأسرع وقت ممكن، وحاول أن تفهم أفكاره. وبعد قراءة كل صفحة، أو فكرة رئيسية، عدّ إلى الملاحظات التي دونتها في دفترك، وأضف تفاصيل تؤيدها. ولا تتجاوز أية صفحة دون أن تضع بعض الملاحظات على الدفتر. إن هذه الطريقة هي أمر أساسي تماماً لفهم المادة التي تقرؤها والاحتفاظ بها لأكثر فترة زمنية في دماغك. استجب لما تقرأ بتلخيصه ووضع ملاحظات عنه في دفترك واستخدم كلماتك الخاصة ومفرداتك التي تفهمها، وليس كلمات المؤلف ومفرداته، علماً بأنه لا بأس باستخدام بعض كلمات المؤلف. وقد كانت طريقة القراءة قديماً أن تقرأ كل شيء، ثم تنسى بعد القراءة كل شيء. وباتباع هذه الطريقة، ستجد أن أكثر الكتب إملالاً سيصبح ممتعاً للقراءة.

الشكل ٤

دليل الاستعداد للقراءة



لا تستخدم الأقلام الملونة الفاقعة اللون لوضع خطوط تحت العبارات الأساسية، أو على الأقل، قلّل استخدامها إلى أكبر حدّ ممكن. لقد ثبت أن هذه الطريقة هي:

- ١- غير ناضجة، وليست مفيدة، وإنك لن تستطيع الحكم على الأفكار التي تقرأها سواء أكانت هي الأهم أم لا في الموضوع إلا بعد أن تقرأ الموضوع كله.
- ٢- إن استخدام هذه الطريقة يؤخر عملية التعلّم والدراسة، وقد تلون الأفكار التي تقرأها دون أن تفهمها أو تتعلمها، وهو الأهم.
- ٣- إن هذا التلوين ثابتٌ ودائم، لا يمكن مسحه لاحقاً.
- ٤- إن العبارات الملونة يكون لها الأهمية ذاتها، اللهم إلا إذا استخدمت ألواناً مختلفة تحدد مسبقاً درجة أهمية كل لون.
- ٥- إن قراءة المادة الملونة مزعجة، وتصرف ذهن القارئ عن المادة التي يقرأها. وللدلالة على ذلك، حاول قراءة كتاب مستعمل وضع صاحبه ألواناً مختلفة فاقعة عليه.
- ٦- إن تلوين الكتاب بهذا الشكل يفقد الكتاب قيمته الحقيقية، بل يخربّه تماماً، ويصبح عديم النفع للآخرين تقريباً.

يمكنك استخدام المرسمة [قلم رصاص] لكتابة بعض الأفكار الهامة على هوامش الكتاب، إذا أردت، بدلاً من تلوين الكتاب بمختلف الألوان. وإن هذه الإشارات تدل على ما تعتقد أنه هام، إلا أنه يمكن مسح هذه الإشارات التي تضعها بالمرسمة على الهامش. ويمكنك في المرة التالية، عندما تقرأ الفصل ذاته، أن تقيّم الملاحظات التي كتبتها على الهامش، وإما أن تعدّلها، أو تبقيها

كما هي، أو تمسحها تماماً من الكتاب. ولعل هذه الطريقة هي إحدى أهم الأدوات الفعالة في الدراسة الجادة المفيدة التي تدوم طويلاً مع القارئ. وهذه الطريقة، إلى جانب مرونتها، قليلة التكاليف. والآن، تابع قراءة كل فصل، ووضَع علامات على الأفكار الهامة، واكتب ملاحظاتك التي تعتقد أنها هامة ومفيدة لك على هوامش الكتاب بالمرسمة، ثم أضفها إلى ملاحظاتك التي كتبتها في دفترك منذ بداية القراءة. ورحم الله القائل:

سَهْرِي لِتَتَقِيحِ الْعُلُومِ أَلْدُّ لِي مِنْ وَصَلِ غَانِيَةٍ وَطَيْبِ عِنَاقِ
وَصَرِيرُ أَقْلَامِي عَلَى صَفْحَاتِهَا أَحْلَى مِنَ الدُّوكَاءِ وَالْعِشَاقِ

٤- قِيمُ نَتَائِجِ قِرَاءَتِكَ

عدّ إلى بداية الفصل من جديد، واقراء بسرعة لتحاول تنشيط المعلومات التي قرأتها في ذهنك. أجب على الأسئلة الموجودة في نهاية الفصل، وحاول أن تكتشف العلاقة فيما بينها، وأكمل ملاحظاتك. ثم انظر في الملاحظات التي كتبتها، وابحث في ذهنك: هل لديك معلومات تفصيلية جديدة بعد هذه القراءة الفعالة تضيفها إلى ملاحظاتك الأولية؟ ولا بد أن يكون الجواب: نعم. اقرأ الملاحظات التي كتبتها وأضفت إليها، ثم قرّر: هل تستطيع دراسة هذا الفصل من الملاحظات التي أعدتها عنه؟ ويجب أن يكون الجواب: نعم. لقد كان هدفك الأساسي أن تأخذ المواد التي تريد تعلمها من الفصل، وتضعها في دفتر ملاحظاتك، أو بالأحرى في دماغك المفكّر. وغالباً ما تكون الكتب الدراسية المقررة التي يكتبها المدرسون، أو العلماء مهتمة إلى حد كبير بالجانب اللفظي والجمالي مما يجعلها صعبة الفهم والمتناول في كثير من الأحيان. لذا،

ننصحك بإعادة كتابة هذه المادة بلغتك أنت، وهي لغة سهلة يمكنك فهمها والتعامل معها دائماً. وبهذا تستطيع فهم المادة التي تدرسها بسهولة وتركيز.

ويمكنك استخدام الأسئلة التالية التي تساعدك على تقييم الكتب الدراسية المقررة، والكتب الأخرى، غير القصص والروايات الأدبية:

١- هل فهمت هدف المؤلف بوضوح؟ إذا لم تفهم الهدف تماماً، حاول قراءة التوطئة، أو المقدمة، أو المدخل إلى الكتاب فلعلمك تجد فيه ما يسعفك ويساعدك على الفهم.

٢- هل فهمت الطريقة التي عرض فيها المؤلف مادته لك؟ ما هي في نظرك الطريقة العامة لعرض هذه المادة وتقديمها للقارئ؟ ما هي الأفكار الرئيسية للموضوع؟ ما هي الأفكار الثانوية للموضوع؟ راجع جدول المحتويات للإجابة على هذه الأسئلة.

٣- ما هي النتائج التي استنتجها المؤلف؟ هل تتفق مع المؤلف وتوافقه على نتائجه؟ لماذا وصل المؤلف إلى هذه النتائج بنظرك؟ إذا لم تتفق مع النتائج التي وصل إليها المؤلف، فما هي نقاط الضعف عند هذا المؤلف؟ وهل كانت افتراضات المؤلف ضعيفة أيضاً مما أدى إلى التوصل إلى نتائج ضعيفة، أو غير دقيقة ومُرضية؟

٤- كيف تقارن بين هذا المؤلف، ومؤلفين آخرين قرأت لهم في الموضوع ذاته؟ هل الكتاب حديثٌ ويشتمل على آخر معطيات العلم؟ ما هي الكتب التي قرأتها والتي إما تتفق مع مادة هذه الكتاب أو تخالفها وتعارضها؟ وما هي نقاط الاتفاق والتعارض بين المادتين؟

٥- والآن، هل يمكنك الربط بين مادة الكتاب والملاحظات التي تكتبها من

مدرس المادة في قاعة المحاضرات؟

حاول أن تعطي نفسك الوقت الكافي لتجعل الموضوع متكاملًا في ذهنك، وأن تتذكر المادة التي قرأتها لأن عملية تذكُّر المادة هام تماماً مثل عملية قراءتها. وإذا كانت ملاحظاتك غامضة، أو فيها لبسٌ، حاول إعادة صياغة هذه الملاحظات بشكل واضح ومفيد، وركِّز على الأفكار الرئيسية للموضوع. فكِّر بالمفاهيم التي وردت في الفصل الذي قرأته، وحاول أن تشرحها بمفرداتك الخاصة. وتدرَّب على استذكار المعلومات التي قرأتها وفهمتها سواء باستخدام ملاحظاتك، أو دون استخدامها.

حاول أن تدرس من ملاحظاتك التي كتبتها في أكثر الأوقات، فإن هذه الملاحظات هي، قطعاً، أسهلُّ فهماً من الكتاب المقرر. لا تحاول إعادة قراءة الفصل المرة تلو المرة، إذ أن الاختبارات هي اختبارٌ فعلي لتفكيرك، وقدرات التذكر لديك، وليس لمهاراتك في القراءة فقط.

حاول ممارسة كل من عمليتي التفكير والتذكر للملاحظات التي كتبتها في دفترك عن الفصل الذي قرأته من الكتاب المقرر. كما أن عملية الدراسة التي تعلمتها الآن تتطلبُ برهاناً أكيداً على فعالية تعلمك من خلال مهارات تنظيم المادة التي تقرؤها وتذكرها. لاشك أن هذه العملية بسيطة للغاية، وقديمة للغاية، وفعالة للغاية، ومفيدة جداً في عملية التعلُّم الفعال. وإليك فيما يلي مراجعة بسيطة للمبادئ الأربعة الأساسية لهذه العملية الفعالة:

راجع المبادئ الأربعة التالية لعملية التعلم الديناميكية الفعالة

الخطوة الهجومية للدراسة:

- ١- استعدَّ للقراءة بتصفح الفصل الذي تريد دراسته:
 - أ) انسحْ العناوين الرئيسية للفصل على دفتر ملاحظاتك.
 - ب) ضعْ هيكلًا واضحاً لملاحظاتك التي تكتبها.
- ٢- اكتبْ أسئلة عن كل ما تريد معرفته:
 - أ) أضفْ عناوين فرعية وأفكاراً رئيسة للملاحظات التي تكتبها.
 - ب) حدِّدْ الأهداف التي تريد تحقيقها.
- ٣- اجمعْ الإجابات على الأسئلة التي وضعتها آنفاً:
 - أ) استخدم طريقة الكتابة بالمرسمة [قلم الرصاص].
 - ب) لا تضعْ خطوطاً تحت الأفكار التي تعتقد أنها هامة.
 - ج) لا تلونْ ما تعتقد بأنه هام.
 - د) أضفْ تفاصيل إلى الملاحظات التي كتبتها على دفترك.
- ٤- قيِّم النتائج التي وصلت إليها:
 - أ) حاولْ أن تملأ الفراغات اللازمة في الملاحظات التي كتبتها.
 - ب) أجبْ على الأسئلة.
 - ج) فكِّرْ وتذكَّرْ.

الشكل ٥

عملية الدراسة الديناميكية

استعدّ - اسأل - اجمع - قيم

استخدم الخطوات التالية للتمرُّس بموضوع مادة الدراسة التي تتعلمها:

استعدّ

- جهِّز بيئة الدراسة.
- جهِّز مواد الدراسة، والوسائل المساعدة، و جهِّز نفسك للدراسة.
- تصفَّح الكتاب، وغلافه، وجدول المحتويات.
- تفقِّد الجداول، والرسوم التوضيحية، والفهارس، والخرائط الموجودة في الكتاب.
- ابدأ ربط ملاحظاتك مع الأفكار الأساسية للكتاب.

اسأل

- اقرأ الفصل المخصص للدراسة بدقة وتركيز.
- اسأل أسئلة أساسية هامة؛ حاول أن تكون ناقدًا ومحياً للاستطلاع.
- اكتب الأفكار الأساسية في الفصل على دفتر الملاحظات، واكتب العناوين الرئيسية والفرعية.
- انتبه إلى الوسائل البصرية في الفصل، وتعرَّف على النقاط الأساسية في الفصل.

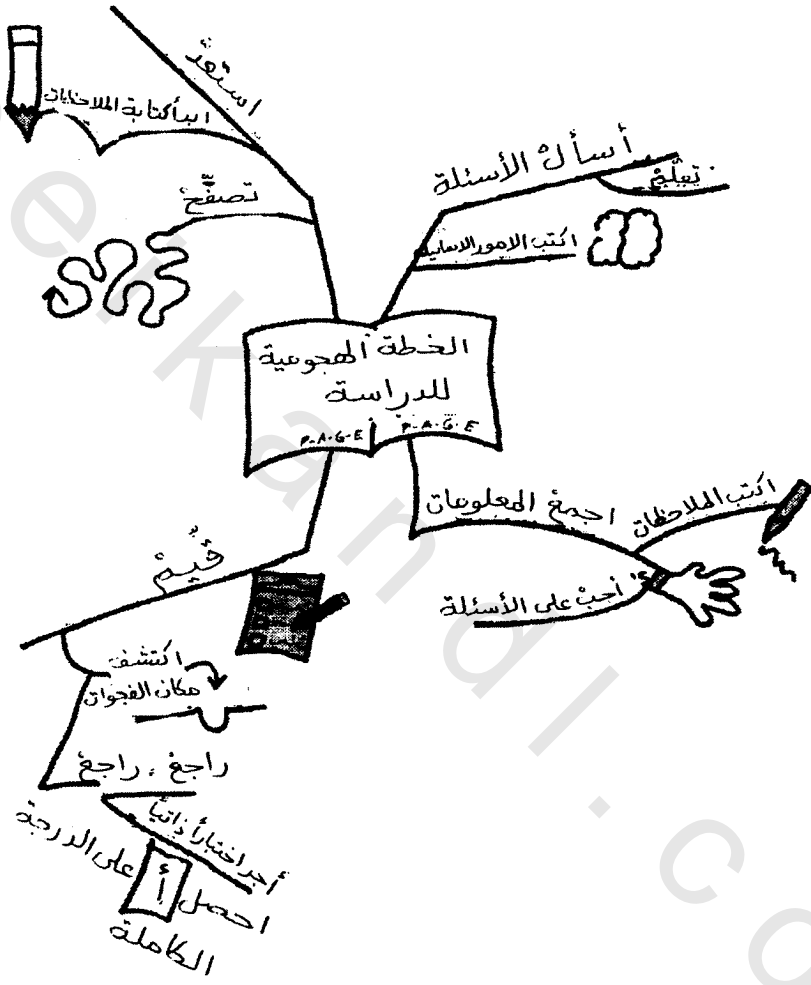
- حاول أن تكتشف ما تعرفه من معلومات سابقاً.
- قرر ماذا تحتاج أن تعرفه من هذا الفصل.
- تعرف على شكل المعلومات التي تريد أن تتعلمها: تفصيلية، مختصرة، عامة.
- حدد الهدف العام من دراستك لهذا الفصل؛ وحدد هدفاً قصيراً ومحدداً.

اجمع المعلومات

- اقرأ الفصل لتجيب على الأسئلة التي كتبتها؛ وليس لتحفظ المعلومات بصماً كما هي في الكتاب.
- استمر في القراءة ولا تتوقف.
- لاحظ النقاط الأساسية الهامة في الفصل، وأجب عن الأسئلة التي كتبتها في دفتر الملاحظات.
- ضع علامات بالمرسمة على النقاط الهامة، وضع تعليقات مقروءة على الهوامش.
- توقّف عن القراءة بعد كل صفحة، وأضف مزيداً من التفاصيل إلى ملاحظتك التي كتبتها على دفتر الملاحظات لتدعم الأفكار الرئيسية في الفصل وتوضحها.
- لا تكتب الملاحظات التفصيلية الكاملة عن الفصل إلا بعد الانتهاء من قراءة الفصل بالكامل.

- أضف المزيد من المعلومات إلى دفتر الملاحظات من النص الذي تقرأه.
- حاول أن تفهم نص الفصل بالكامل.
- راجع المفردات والمصطلحات الجديدة عليك.
- استخدم الأدوات والوسائل المساعدة للذاكرة لتتعلم النقاط الأساسية التي قرأتها.
- استخدم الفهرس وجدول المحتويات للمراجعة.
- حاول إعادة كتابة الملاحظات اعتماداً على ذاكرتك كوسيلة من وسائل المراجعة.
- تدرب على التذكّر، ولا تُعدّ قراءة الفصل كاملاً.

الشكل ٦



الفصل الرابع

القراءة المثالية للحصول على نتائج أفضل

يقول ربنا تبارك وتعالى :

﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾

[الزمر : ٩]

obeikandi.com

السرعة والتركيز

إن القراءة الجيدة لا تقلُّ أهميةً عن المدرسة ذاتها، ولا شكُّ أن كثيراً من الطلاب يمقتون القراءة. وأما الذين يحبون القراءة فأولئك هم الذين يقرؤون بشكل جيد، ولا يعانون من مشاكل أثناء القراءة. ويمكننا أن نستنتج من هذا أن كل فردٍ يحب في هذه الحياة ما يستطيع أن يفعله بشكل جيد، كما قال رسول الله ﷺ: "اعملوا فكل ميسر لما خُلِقَ له". وقد صُمِّمَ هذا الفصل ليساعدك على تحسين مستوى قراءتك، لذا، فحتى إذا كنت تكره بعض المواد الدراسية، فإن القراءة الجيدة والسريعة ستقصِّرُ عمر كراهيتك لتلك المواد، فالقراءة إذن أمر أساسي للنجاح الدراسي.

إن غالبية الطلاب الذين تتدنى درجاتهم ونتائجهم الدراسية يحتاجون إلى المزيد من المساعدة في القراءة وتحسين مهاراتهم فيها. ولا عجب أن يكون آخر درس قراءة مارسوها كان في الصفوف الابتدائية العليا، بل ومن المحتمل جداً أن معظم هؤلاء أيضاً لم يدرسوا مادة التركيز والفهم والقراءة السريعة في حياتهم على الإطلاق. وإن مهارات القراءة القوية والعالية السرعة تجعل الدراسة والمدرسة متعةً رائعة، وتمنح الطالب الكثير من الوقت الذي يمكنه أن يفعل فيها ما يشاء من الأمور المباحة الأخرى. ولعل أحد أهم أبواب التعلُّم هو ما يتعلق بمهارات القراءة السريعة. وهذا ما سنحاول التركيز عليه في هذا الفصل.

تحسين سرعة القراءة

١- زد سرعة قراءتك

هل تعتقد أنك سترتاح في الدراسة إذا ضاعفت سرعة قراءتك الحالية؟ وماذا تقول إذا استطعت أن تزيد سرعة قراءتك بمعدل عشرين مرة، نعم، (٢٠) مرة؟ بل، ومع هذه الزيادة الملحوظة في السرعة، يزداد فهمك، وتركيزك على ما تقرأ. ولا تظنّ هذا ضرباً من المستحيل، بل إنه أمر ممكنٌ تماماً، بعون الله وتوفيقه، وقد سجّل لنا هذا في التاريخ. فالإمام الشافعي، رحمه الله، كان يحفظ ما يقرأ من النظرة الأولى، بل وكان يغطي الصفحة المجاورة كي لا تتداخل معلوماتها مع معلومات الصفحة الأولى في ذاكرته التصويرية التي أكرمها الله بها لحفظ هذا الدين العظيم. وعلمياً، يمكن أن نقول: إن العقل البشري قادرٌ، من حيث المبدأ، أن يرى ويفهم المادة التي يقرأها بسرعة مماثلة لسرعة قلب الصفحات في الكتاب، وهناك من البشر من يستطيع القراءة بتلك السرعة. وهناك في العصر الحديث أشخاصٌ عُرِفوا بالسرعة الفطرية على القراءة مثل: روزفلت، وكيندي رئيسي الولايات المتحدة الأمريكية، إلى جانب عدد كبير من الأفراد الآخرين. وقد عُرِفَ أمثال هؤلاء بالقراء الموهوبين؛ أي: الذين يقرؤون بسرعة عالية جداً، مع الفهم والتركيز الدقيق

والسريع. ويمكن أن نجد القراء الموهوبين في أي مجال من مجالات الحياة، وفي أي فئة عمرية من البشر. فالقراءة هي مهارة فردية لا علاقة لها بالسن، أو الوظيفة، أو الوراثة، أو الذكاء. ولعل السبب الوحيد في عدم قدرة الفرد على القراءة السريعة هو أن المواهب الطبيعية التي يتحلّى بها الطالب قد خُنِقت في المدرسة.

لا تزال طريقة تعليم القراءة في المدارس كما كانت منذ أكثر من مئة سنة. ومن الطريف أن القارئ المتوسط لا يزال يقرأ اليوم بالمعدل ذاته الذي كان يقرأه الفرد قبل مئة عام أيضاً. ويقرأ معظم الناس العاديين ما بين ١٠٠-٤٠٠ كلمة/دقيقة، وهذا هو المعدل التقريبي العام، وقد يكون هناك استثناءات لهذا المعدل، تزيد وتنقص. ويلاحظ أن الأشخاص البطيئ القراءة يعاقبون بشدة اليوم في عصر المدنية والتقنية الحديثة في حياتنا الحالية، وذلك ببساطة لأنهم لا يستطيعون الإلمام بالحجم الهائل من المواد المكتوبة، والمطبوعة، والمعروضة على اللوحات الدعائية المرئية على الشوارع والطرق العامة. ونأمل أن تعدّل المدارس طريقة تعليم القراءة بحيث يصبح معظم الطلاب في الأجيال التالية أوفر حظاً، ويتاح لهم إمكانية القراءة السريعة والاستمتاع بنتائجها وفوائدها. ومن الناحية النظرية، فإن العامل الوحيد الذي يحدد معدل متوسط القراءة هو خلفية القارئ في الموضوع الذي يقرؤه، والهدف من القراءة، والقدرة على تقليب الصفحات بسرعة. وقد أجريت اختبارات قراءة لكتب مقررات دراسية صعبة، وكان هؤلاء القراء قد قرؤوا آلافاً من الكلمات/دقيقة، وكانت نسبة تركيزهم وفهمهم عالية نسبياً، وهذا يعني أن

لدى هؤلاء القدرة على قراءة حوالي ١٠-١٢ صفحة/دقيقة. وبنتيجة هذا الاختبار لم يتمكن هؤلاء القراء الموهوبون من قراءة أكثر من (٢٠٠) مئتي كلمة/دقيقة! وبهذا نقول بكل أمانة: إن بإمكان القارئ المتوسط أن يزيد سرعة قراءته بشكل ملحوظ باتباع التقنيات المتاحة اليوم.

ما هو العائق الذي يحد من معدل قراءة الفرد اليوم؟ إن إحدى عادات القراءة السيئة، مثل: القراءة بصوت مسموع، وإعادة قراءة المواد التي انتهت القارئ من قراءتها، وعملية التثبُّت المطولة، وهي أن يتوقف القارئ ويحملك في الكلمة التي يقرؤها ويحاول تهجئتها في نفسه قبل قراءتها جهراً، وحركة العين المحدودة التي لا تتيح للقارئ الانتقال إلى الكلمات المجاورة لقراءتها بعد الفراغ من قراءة الكلمات الأولى من الفقرة التي يقرؤها، وهذا يسبب فقدان موقع القراءة والاضطراب في محاول للتعرف على المكان الذي انتهت القراءة إليه. وتتسبب هذا العادات السيئة للقراءة كلاً مما يلي: إجهاد العينين، والملل، وبطء القراءة، وانخفاض التركيز وفهم ما تتم قراءته. ولا يفتقر القارئ إلى القدرة على القراءة، ولكنه يفتقر إلى التدريب المناسب. وبما أننا تعلمنا كيف نقرأ ما بين ١٠٠-٤٠٠ كلمة/دقيقة، فإننا أصبحنا أكثر ميلاً للاعتقاد بأن هذا المستوى هو "المستوى العادي"، إلا أن متوسط معدل القراءة العادي يتراوح ما بين ١٠٠-١٠٠٠ كلمة/دقيقة، وكلا المعدلين صحيح بوجه عام. ويحتاج تحسين معدل سرعة القراءة إلى وقت وتدريب مناسب.

ولا يمكن أن يتعلم الفرد من خلال كتاب، ويحصل على المساعدة الضرورية ذاتها التي يحصل عليها من مدربين متخصصين لتحسين سرعة

قراءته بشكل ملحوظ. ومن المؤسف أن برامج الكمبيوتر التي تعلم الأفراد كيفية زيادة سرعة القراءة لا تزيل عادات القراءات السيئة التي ألفوها وأصبحت جزءاً من حياتهم الثقافية، بل تصبح هذه البرامج الآلية بمثابة عكاز فقط يتعكّر عليها القُرّاء، دون أن تعطّيهم الكفاءة والتحسّن المطلوبين. وسنقدم في هذه العجالة بعض الإرشادات المفيدة التي تساعد القارئ على تحسين سرعة قراءته نسبياً، إلا أننا ننصح بالالتحاق بمعهد متخصص في تحسين سرعة القراءة بوجود مدرّبين مختصين في هذا الموضوع، واتباع برنامج علمي منظم، وبقضاء الوقت الضروري اللازم لتعلم هذه المهارة الهامة.

٢- متابعة موضع القراءة بالأصبع

علّمنا أساتذتنا ومدرسوننا ونحن في المرحلة الابتدائية ألا تُتبع القراءة بأصبعنا ونضعها تحت الكلمات التي نقرأها. إلا أن هذه الطريقة في الواقع تساعد على زيادة سرعة القراءة والفهم. كما أنها تبني سرعة القراءة تدريجياً لأنها تحول دون الرجوع إلى الوراء، أو القفز عن مكان القراءة والقراءة من سطر أعلى أو سطر بعده، وهذا ما يستغرق إحصائياً سدس وقت القراءة. كما أن المتابعة باليد أيضاً تحول دون التوقّف للتثبيت من قراءة الكلمات وتهجئتها، وهي عادة القارئ البطيء الذي يحملق في الكلمة، وخاصة الكبيرة والصعبة، والعبارة الطويلة، ويستغرق وقتاً أطول لتحليلها وتجزئتها إلى أجزاء يمكنه قراءتها بشكل سليم، مما يؤدي إلى مزيد من البطء أثناء القراءة. كما أن تتبع القراءة بالأصبع أيضاً يزيد إمكانية فهم النص المقروء، إذا أن هذه الطريقة توجّه بصرك إلى موقع محدد على الصفحة، بدلاً من السماح لعينيك من

التجول في الصفحة كلها، وبالتالي يسرح ذهنك مع عينيك، فتفقد جزءاً كبيراً من التركيز والفهم لما تقرأ. ويستحسن، بكل بساطة، أن تضع أصبعك تحت الكلمة الأولى من الفقرة التي تقرؤها، ثم حركها حسب سرعة قراءتك، وبمعدل مريح لك، محاولاً تتبع كل كلمة في الفقرة التي تقرؤها. وتأكد من نقل أصبعك إلى السطر التالي عند انتهاء السطر الذي تقرؤه. واقرأ الكلمة التي تقع فوق أصبعك مباشرة، ولاحظ كيف يرتفع معدل سرعة قراءتك بشكل ملحوظ.

استخدم يدك [أصبعك] أثناء القراءة!



"تُعْتَبَرُ هذه الطريقة مفيدة لبناء سرعة القراءة لدى القارئ، لأنها تحول دون الرجوع إلى الوراء، أو القفز عن مكان القراءة والقراءة من سطر أعلى أو سطر بعده، وهذا ما يستغرق إحصائياً سدس وقت القراءة.

٣- تعلم كيف تعدّل معدل السرعة

حاول ألا تقرأ كل النص بسرعة واحدة. فيجب أن تقرأ القصص الخفيفة مثلاً بسرعة أكبر، بينما اقرأ النصوص العلمية والفنية بنصف السرعة التي تقرأ بها القصص والكتب الأدبية عامة. وعندما تقرأ مادة سهلة أسرع في القراءة فإنك ستقرأ كمية أكبر، وستستمتع بالقراءة. ويجب أن نتنبه إلى أن هناك سوء فهم يدعي بأن: "القراءة السريعة تدمر المتعة بالقراءة". فهذا أمر غير حقيقي. فالطالب في الصف الأول في المرحلة الابتدائية مثلاً، يقرأ بسرعة قراءة معدلها يتفاوت ما بين ١٠-٥٠ كلمة/دقيقة، إلا أن طالب المرحلة الثانوية المتقدمة، أو الجامعية، قد يقرأ بمعدل يتفاوت ما بين ١٠٠-٥٠٠ كلمة/دقيقة، أي: أسرع بعشرة أضعاف ما يقرأه طالب المرحلة الابتدائية، فهل يا ترى فقدنا سعادة الاستمتاع بقراءة الكتب التي نقرأها؟ قطعاً، لا، بل قد يستمتع القارئ في هذه المرحلة أضعاف ما كان يستمتع به وهو في الصف الأول الابتدائي حين كان يقرأ ببطء. حدّد الهدف من قراءتك، واقرأ ما تريد لتحقيق مستوى الفهم والتركيز للمادة التي تقرأها. فإذا كان الهدف من القراءة هو الاستمتاع والتسلية اقرأ بسرعة أكبر من السرعة العادية. وأما في حالات القراءة الخاصة، أكثر من تدوين ملاحظات عما تقرأه، وأعدّ قراءة الفقرات الصعبة مرةً، وأخرى، وثالثة إذا احتاج الأمر، وحاول التركيز إلى أبعد حد ممكن لتفهم كل ما تقرأ، وليس لحفظه كما هو مكتوب.

٤- انظر إلى نفسك على أنك قارئ جيد

كيف تعتبر نفسك بالنسبة للقراءة؟ هل أنت قارئ بطيء، أو أنك تعتبر نفسك قارئاً سريعاً؟ انتبه! إن أعمالك متسقة مع مفهومك عن نفسك وقدراتك. أجبر نفسك على القراءة والفهم والتركيز إلى أكبر قدر ممكن. واعتقد في نفسك أنك قادر على أن تحصل على ما تريد من قراءتك إذا رغبت أن تفعل هذا. وإن اعتقادك بأنك قادر على القراءة السريعة هو وحده ينفك بتحقيق هذه التوقعات الطيبة.

إن كل فرد يمتلك آلية التحمس للحصول على الهدف المطلوب، وهي القدرة التي يجب إطلاقها وتحريرها من مكانها بشكل سليم لتوجه الفرد بشكل آلي إلى تحقيق الهدف الذي حدده لنفسه. وماذا يعني هذا المبدأ بشكل عملي؟ إنه يعني أن يصبح الفرد قادراً على برمجة نفسه ليصبح قارئاً أفضل وأسرع وأمهر، أو أي شيء يريده أو يرغب به، وذلك باستخدام آلية النجاح الذاتية التي استودعها الله عز وجل في كل إنسان عاقل. وإن آلية النجاح هذه هي غريزة فطرية يوجهها هدف معين يمكن حثه وتحريضه.

احرص أن يكون الهدف الذي تقرأ من أجله مرغوباً بالدرجة الأولى، وإلا فلن يتلقى النظام الداخلي الذاتي الإشارة الواضحة التي يحتاجها للانطلاق والعمل. وحاول أن تتخيل صورة واضحة لنفسك وقد حققت الدور الذي تطمح إليه، كأن تصبح مديعاً في الإذاعة أو التلفزيون، أو معداً برامج، ومقديماً للبرامج الإذاعية وغيرها. وأما إذا كنت تريد تحسين معدل سرعة القراءة، فاجلس بوضعية مريحة، وأغمض عينيك، وتخيّل نفسك جالساً على مكتب

مريح، وتقرأ الصفحة تلو الصفحة، تفهمها جيداً، وتتذكر بسرعة كل ما قرأته وتدونه في ملاحظاتك. وحاول أن تتدرب على هذا التمرين مرة أو مرتين يومياً ولمدة دقيقتين إلى خمس دقائق في كل مرة. وسترى تحسناً ملحوظاً على معدل سرعة قراءتك خلال أسابيع قليلة، بعون الله وتوفيقه.

٥- حاول أن ترى كلمات أكثر أثناء القراءة

لعل أحد أهم أسباب بطء القراءة هو القراءة "بتركيز بصري شديد" على منطقة محددة وصغيرة من السطر المقروء، وأن يكون القارئ قد اعتاد النظر إلى كلمتين أو أكثر قليلاً أثناء القراءة، وإن هذا الأمر يجد سرعة القراءة بقدر كبير. إن "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 لا تتجاوز أبعادها ٢×٢ سم مثلاً؟ والحق أنك ترى مجالاً كبيراً ومتسعاً أكبر من عرض النافذة. ويجب أن تنظر إلى صفحة الكتاب الذي تقرؤه بهذا الشكل أيضاً.

ولا بد من التدرب بشكل جيد حتى تستطيع اكتساب المجال البصري العادي للقراءة. ويتطلب هذا النوع من التدريب كتاباً من الحجم الكبير واستخدام اليدين معاً. خذْ مصحفاً من القطع "الجوامعي" الكبير، وقلّب صفحاته بسرعة باستخدام اليد اليسرى من الأعلى، وانظر بعينيك من الأعلى إلى الأسفل على كل صفحة محاولاً أن تنظر إلى كل ما تحويه الصفحة. أرحْ يديك وابسطهما جيداً. أتبعْ عينيك يدك، محاولاً أن ترى أكبر عدد من الكلمات الموجودة على الصفحة. ابدأً بمسح كل صفحة لمدة ٢-٣ ثوانٍ، وابدأ

بتقليل هذا الوقت تدريجياً بالنظر إلى كل صفحة، إلى أن تصل إلى نهاية الصفحة بالوقت اللازم لقلبها تماماً. ابدأ بتقليب ٢٠ صفحة/دقيقة، ثم زد هذا العدد تدريجياً إلى أن تصل لتصبح قادراً على تقليب ١٠٠ صفحة/دقيقة، وذلك خلال شهرين من التدريب. وسيساعدك هذا التدريب على رؤية عدد أكبر من الكلمات في كل مرة تنظر فيه إلى صفحة جديدة، وذلك بالحيلولة دون حدوث عملية التركيز البصري الضيق المساحة على عدد محدود من الكلمات. وكرّر هذا التدريب لمدة خمس دقائق يومياً لمدة أربعة أسابيع. ويجب أن تتذكر أنه لن تستطيع تحسين سرعة القراءة دون تدريب على ذلك. فالقراءة هي مهارة عملية مثلها مثل أي مهارة تريد اكتسابها والتميز فيها، أي أنها تحتاج إلى تدريب مستمر لتصل إلى المستوى المنشود. ولن يفيدك كل الكلام، ولن تفيدك الكتب والمحاضرات، ما لم تدرّب نفسك شخصياً على القراءة العملية لتطبيق ما تتعلمه في هذه المحاضرات والدورات المكثفة على القراءة. ومن المهم جداً أن يتعلم القارئ كيف يمكنه أن يرى عدداً أكبر من الكلمات كلما نظر إلى أي صفحة يقرأ منها. وإن مدة التدريب التي لا تزيد عن خمسة دقائق يومياً على هذه العملية ستساعدك في تحسين سرعة قراءتك، كما تساعدك في تقليل عدد الكلمات التي لا تراها وأنت تنظر إلى الصفحة التي تقرؤها.

ويتخوف بعض الطلاب من أنهم إذا قرؤوا بسرعة سيفوتهم كثير من الكلمات. إلا أنهم يعرفون أكثر الكلمات التي يقرؤونها من الصفحة التي يقرؤونها ابتداءً. ويمكننا أن نقول إن لغتنا العربية الشريفة تشتمل على أكثر

من مليون مفردة، إلا أننا لا نبالغ إذا قلنا إن نسبة ٦٥٪ مما تتداوله الكتب والمقالات والصحف والمجلات، أساساً يوجد في قائمة، لا نبالغ إذا قلنا إنها لا تتجاوز ألف كلمة، وهذه الكلمات هي "الروابط، وحروف الجر، وحروف العطف، وكان وأخواتها، وإن وأخواتها، والحروف الناصبة، والحروف الجازمة، وأسماء الشرط، وأسماء الإشارة، والأسماء الموصولة وما شابه ذلك". فعلى سبيل المثال: تشتمل الجملة الأولى من هذه الفقرة على كلمات هي: "من، أنهم، إذا، إلا، التي، لا، إن"، فإذا حذفنا هذه الكلمات ستصبح الجملة هزيلة تماماً، إلا أنه يمكنك قراءتها، وفهم ما تعني، مثلاً: "يعرفون أكثر الكلمات يقرؤونها". وبما أنك تعلمت روابط الجمل، وقرأتها مراراً، وهي الألف كلمة تقريباً التي أشرنا إليها آنفاً، فيجب ألا تدع لهذه الروابط مجالاً لإبطاء سرعة قراءتك والاستمتاع والاستفادة مما تقرأ.

ويذكر أحد مشاهير الأطباء النفسيين، بناء على الأبحاث التي أجراها، أن القدرة البصرية للقارئ هي حوالي (٤) أربع كلمات في جزء من مئة جزء من الثانية. أي، بمعنى آخر، يستطيع القارئ أن يقرأ (٤٠٠) كلمة/ثانية، أو ٢٤٠٠٠ كلمة/دقيقة، وهي الكلمات التي نستطيع أن نراها ونفهمها ونستوعبها، وهذه من القدرة الإلهية التي استودعها الله فينا.

وذكر الباحث النفسي الأسترالي أن العقل البشري يمكنه أن يعالج المعلومات العميقة خلال ٠,٠٠٠٢ من الثانية، ويعرّف هذه المعلومات العميقة بأنها الإرشادات الفنية الصغيرة. ويتعجب بعض الطلاب ما إذا كانوا يستطيعون استيعاب المادة التي يقرؤونها إذا قرؤوا بسرعة عالية. والذي نطلبه

الآن، أن نقبل هذا الأمر على أنه حقيقة واقعة. وما عليك إلا أن تتدرب عليها وسترى أن "الماء يكذبُ الغطاس" كما يقول المثل، وستعجب للنتائج الفورية التي تراها.

لا تقلقْ لأنك لم تفهم كل ما هو مكتوب عندما تقرأ بسرعة. إنك سترى كل ما كتب، وستفهمه، إلا أن القراءة بحد ذاتها لا تعني أنك ستحتفظ في ذاكرتك بكل ما قرأت. ويمكن الاحتفاظ بالمعلومات التي تريد الاحتفاظ بها في الذاكرة، أو التي تريد حفظها بشكل عام لاستخدامها لاحقاً، باستخدام طريقة التذكُّر، وليس بالقراءة البطيئة. والواقع أن القراءة البطيئة تتسبب في سرحان الذهن وعدم التركيز على المادة المقروءة، بل وتتسبب أيضاً بسوء الفهم، وقلة التذكر لما قرأت.

إن المستوى المثالي للقراءة هو مستوى ذهني بحت. وهذا يعني أنه يجب ألا تحجز المعلومات التي تقرأها وتحبسها في دماغك بسبب وجود بعض المشاعر السلبية كالقلق، والعُصاب، والخوف من عدم الفهم أو عدم الحفظ. وإن المرء إذا استطاع أن يطور إمكاناته وقدراته ومواقفه من هذه الأمور استطاع أن يزيد سرعة قراءته.

يستحسن أن يحدث الإنسان نفسه عندما يقرأ بسرعة عالية. ناقشْ بصوت مرتفع موضوع كل فقرة لتزيد الموضوع وضوحاً وتعزيزاً في الذهن. إن مهارة التفكير بصوت مرتفع تمكنك من معالجة الأفكار والمفاهيم بشكل أفضل.

وإذا أردت تحقيق الفهم والتركيز أثناء القراءة السريعة، يجب أن تكون ملماً بموضوع المادة التي تقرأها. ويمكنك الإلمام بالمادة باتباع الخطوات التالية:

(١) اقرأ كتباً ومقالات أخرى عن الموضوع. (٢) حاول أن تكون لك تجربة شخصية في الموضوع. (٣) القراءة السابقة. والهدف من القراءة السابقة في الموضوع ذاته أن يصبح القارئ على دراية بالأفكار الأساسية، وأن يستطيع تنظيمها وفق نموذج معين. كما أن خطوة التنظيم هذه هامة جداً في تطوير سرعة قراءة الكتب الدراسية المقررة.

وهناك ملاحظة أخرى يمكن أن تساعد القارئ على زيادة سرعة القراءة، وكثير من الناس يغفلون هذه النقطة، وهي: أبعاد الكتاب حوالي ١٠-١٤ سم عن المسافة العادية لبعده الكتاب عن العينين أثناء القراءة العادية. وفي هذه الحالة، لن تجهد عينيك في التركيز، إذ أنه كلما ابتعدت الأجسام عن العين قلَّت الحاجة لحركة العين كي تتمكن من رؤية هذه الأجسام جميعها. لذا، احرص أن يكون الكتاب على مسافة ٤٠-٤٥ سم من العينين أثناء القراءة السريعة، وسوف تستمتع، بحول الله، بزيادة سرعة القراءة، وفهم ما تقرأ، وتقليل إجهاد العينين.

القراءة للفهم والاستيعاب

١- اقرأ بسرعة لتحسين قوة التركيز

إن القراء الذين يمتلكون أفضل قدرة على فهم ما يقرؤون هم عادة سريعو القراءة. وكلما أبطأت في القراءة ازداد احتمال "سرحان الذهن" لديك، وقلت قدرتك على التركيز على ما تقرأ، وبالتالي تناقص "الفهم" لما تقرأ. وإن تنمية "فهم ما تقرأ" هو عملية يقوم بها الدماغ، وعادة يألفها الفرد، وليس "لغزاً" من الألغاز المحيرة. بل إن عملية "فهم ما تقرأ" تتألف من شقين: (١) تصور تلك المعلومات وتنظيمها في المخ، و (٢) ربط تلك المعلومات بما تعرفه أساساً. وهناك عدة عوامل تقرر درجة فهم ما يقرأ القارئ من مواد. وهذه العوامل هي: الخلفية الموجودة لديك عن الموضوع الذي تقرؤه، ومهارات القراءة التي تتمتع بها، وطريقة تنظيم المعلومات التي تقرؤها وعرضها وترتيبها.

ولن يكون للقارئ أي مستوى لفهم المادة التي يقرؤها إذا لم يمتلك أصلاً المعرفة اللازمة بمصطلحات الفن، أو الموضوع الذي يقرؤه، وإذا لم تكن لديه خلفية عامة عن هذه المادة. ويعتمد فهم المادة التي تقرؤها إلى حد كبير على درجة معرفة القارئ بالمادة أو الموضوع الذي يقرؤه، إذ أن هذه الخلفية تزيد المعرفة بالمصطلحات المستخدمة في هذا الموضوع، لذا، يُسْتَحْسَنُ الإحاطة إلى

أكبر درجة ممكنة بالموضوع الذي يقرؤه أو يدرسه الفرد. فإذا استطعت تأمين هذين العنصرين، تصبح عملية الفهم تلقائية تقريباً، وتحدث العملية بشكل سريع جداً. فإذا كان لدى القارئ خلفية واسعة عن الموضوع الذي يقرؤه فهناك احتمال كبير أن تبدأ عملية الفهم من اللاشعور بسبب تلك المعرفة العامة. وتُفسَّر ظاهرة متوسط قراءة طلاب السنة الجامعية الأولى في القانون والشريعة مثلاً بأنها ما بين ٧٠-٢٠٠ كلمة/دقيقة مقارنة بمستوى أعلى من هذا بكثير لدى المحامي، أو العالم المتمرس الممارس لمهنته، بسبب عدم معرفتهم بالمادة وعدم وجود خلفية واسعة لديهم عنها. لذا، فيجب أن تكون أول عادة يجب بناؤها لتحسين مستوى فهم ما تقرأ هي الإلمام العام والخلفية الواسعة عن الموضوع الذي تريد أن تقرأه. ولعل أفضل طريقتين لتحصيل هذه العادة هما: الاستماع إلى كثير من المحاضرات عن الموضوع الذي تريد القراءة أو التخصص فيه، وقراءة المزيد من الكتب والمقالات في الموضوع ذاته.

٢- اقرأ بتفاعل لزيادة فهم المعاني

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

فكّر 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 المؤلف أو الكتاب أثناء القراءة، واحتفظ بالنقد التحليلي إلى النهاية، إذا أن "المجادلة" تسبب لك بطأً في القراءة، وتُفقد القدرة على التركيز، وبالتالي لن تستطيع فهم تسلسل أفكار الكتاب. ويُستحسن أن تضع بعض علامات الاستفهام، أو التعجب على هامش الفقرات التي تختلف فيها مع الكاتب، ويمكن أن تعود إليها لاحقاً وتناقشها بتفصيل.

٣- اقرأ لتفهم، وليس لتحفظ

إذا أردت فهم ما تقرأ بشكل منطقي متسلسل، لا تتوقف عن القراءة لتحفظ ما تقرأ، وانتظر إلى وقت آخر للقيام بعملية الحفظ والمذاكرة هذه، وقمّ بها عند مراجعة ملاحظاتك التي تدونها عما تقرأ. اقرأ صفحة واحدة فقط من الفصل الذي تقرأه مثلاً، ثم لخصّ المعلومات التي وردت فيها في دفتر ملاحظاتك، ثم تابع القراءة. ويجب أن تقرأ دائماً بالسرعة التي تستطيع معها فهم الأفكار التي تقرأها.

٤- حافظ على رغبتك في الدراسة

يجب أن تكون لديك الرغبة فيما تقرأ أو تدرس، وإن لم توجد لديك هذه الرغبة، حاول بناءها وتأسيسها في دماغك. استخدم ما يُسمى: "التعزيز الإيجابي"، كأن تقول لنفسك مثلاً: "إذا أنهيت قراءة هذه المادة سأذهب وأفعل ما أحب، إن شاء الله". وتجنب، قدر الإمكان، ما يسمى: "التعزيز السلبي"، وهو أن تحذّر نفسك من مغبة الفشل، كأن تقول: "إذا رسبت في هذه المادة فلن

أستطيع الانتقال إلى السنة التالية". فإذا استطعت المحافظة على موقف إيجابي قوي تجاه المادة التي تقرأها، سيسهل عليك فهم المادة التي تقرأها لأنك في مثل هذه الحالة لا تقاوم ما ترغبه نفسك، بل تدعمه. وإن مقاومة القراءة والدراسة هي أشبه ما يكون بعملية الاضطراب وعدم معرفة ما يجب فعله في حالة السباحة أو الفرق في الماء. والسرُّ هو أن تطمئن وترتاح لكي تجد الحلَّ الأنسب لنفسك من الخروج من المأزق الذي أنت فيه.

٥- حاول تحسين العادات الجسدية غير السليمة

لا شك أن من الصعب أن تفهم ما تقرأ إذا كنت متعباً، أو نعساناً، أو مُحَبَّطاً، أو تعاني من ألم. وقد يشتكي بعض الطلاب بأنهم لا يستطيعون فهم ما يقرؤون عند الثالثة صباحاً، مثلاً. وفي ذلك الوقت لا يستطيع الكثيرون فهم ما يقرؤونه في الجريدة اليومية، دَعَّ عنك أن تقرأ في كتاب دراسي مقرر! ومن المهم جداً لا أن تكون يقطاً ومنتبها تماماً فقط، ولكن أن تكون مرتاحاً أثناء العمل. حاول أن تكون مرتاحاً ومستعداً للتجاوب مع الموضوع الذي تقرأه. كما أن وضعية الجلوس أيضاً تؤثر على فهم المادة التي تقرأها. حاول الجلوس على مقعد مريح، وعلى طاولة إذا أمكن، فإن هذا أدعى إلى التركيز والفهم السليم لما تقرأ. اقرأ وظهرك منتصب تماماً، والكتاب مسطح أمامك على الطاولة على بُعد ٣٠-٣٥ سنتيمتراً من عينيك. وكلما ارتحت في جلستك وتمددت ستري أنك ستميل إلى الاستراحة، وسيدبُّ النعاسُ إلى جفنيك، وستفقد التركيز على القراءة، وستبدأ تشعر بالحاجة إلى النوم والراحة، بل قد تغطُّ في النوم فعلاً. وإذا أردت المزيد من الفهم، وسرعة القراءة، والقدرة على

تذكّر ما قرأت وحفظه، فاجلسْ بوضعية انتباه واهتمام بالدراسة، وتصرّفْ مبدئياً كل جد واستعداد لتحقيق الهدف الذي تصبو إليه.

٦- استخدم عملية التعلّم الطَّبَقِي

إن ما قدمناه في الفصل السابق هو أداة مفيدة جداً لتحقيق فهم ما يدرسه الطالب. وإن هذا الأسلوب يتعامل مع المادة المدروسة بشكل أساسي على عدة مستويات، كما يتطلب تدوين ملاحظات بعد كل مستوى أو مرحلة من مراحل الدراسة التطبيقية هذه. ونبين فيما يلي مراجعة مختصرة لما تضمنته تلك الطريقة المفيدة للدراسة:

١- حضرّ المادة التي تريد دراستها، واطلع عليها اطلاعاً عاجلاً قبل دراستها. ولاحظْ ما كُتِب بالحروف الغامقة من عناوين، ولاحظْ الملخصات، والعناوين الفرعية أو الجانبية، ولاحظْ الرسوم التوضيحية والوسائل البصرية التوضيحية الأخرى في الفصل المدروس، ولاحظْ أيضاً الجمل الرئيسية التي ابتدأ بها الكاتب أو المؤلف كل فقرة من فقراته. اكتبْ على دفتر الملاحظات واربطها مع الأفكار الرئيسية في المادة المدروسة. تصفّحْ المادة المدروسة لتتعرف على تراكيبها اللغوية، وسهولة مادتها أو صعوبتها، وعلى طريقة تنظيمها وترتيبها كما وردت.

٢- سجّلْ بعض الأسئلة عن المادة المدروسة بعد التصفح الأول. حدّدْ الهدف من دراستك لهذه المادة، وحدّدْ مستوى التركيز الذي تتطلبه منك هذه القراءة. تذكّرْ موعد الامتحان وأبقه في ذهنك أثناء الدراسة. وحدّدْ هدفاً واقعياً حقيقياً للدراسة التي تقوم بها.

٣- اجمعُ الإجابات على الأسئلة التي وضعتها. اقرأ المادة المطلوبة فصلاً في كل مرة، أو في كل جلسة دراسية. وتحركْ خلال النص بسرعة تتناسب مع سرعة فهمك للأفكار التي تقرؤها. توقّفْ بعد قراءة كل صفحة، وأضفْ مزيداً من الملاحظات في دفتر الملاحظات الذي كتبت فيه ملاحظاتك. وحاول أن تدعم الأفكار الأساسية التي وضعتها سابقاً.

٤- قيّم نفسك ذاتياً. راجعْ الملاحظات التي كتبتها، واملأ الفجوات التي تركتها بين الأسطر في دفتر الملاحظات. وراجعْ المحتوى الإجمالي العام للملاحظات التي دونتها، والشكل العام لترتيبها. حاول أن تستحضر كل ما قرأت، وفكّر به، وتذكّر المعلومات التي قرأتها.

■ حضر

■ أسأل الأسئلة المناسبة

■ اجمع المعلومات المفيدة

■ قيّم نفسك

٧- نظم ورتب ما تقرأ

يحتاج الدماغ تنظيم المعلومات وترتيبها بشكل منطقي منظم كي يتمكن من حفظها وإبقائها لاستدعائها عند الحاجة. أعطِ الدماغ فرصة كي يرتب هذه المعلومات بتجميعها ضمن مجموعات يستطيع أن يتعرف عليها تلقائياً. حاول إعادة هيكلة هذه المعلومات على شكل أفكار يسهل تصورها أو تخيلها. وحاول استخدام أي نوع من أنواع تجسيد الأفكار وتمثيلها يمكنك استخدامه. وبعد أن تتصور في ذهنك وحدة المادة الموضوعية، وهيكلها العام، ستستطيع

فهم معانيها بسرعة أكبر. ابذل كل جهدٍ ممكن لتفهم الهيكل العام للمادة التي تقرؤها، وكذلك لتفاصيلها.

٨- اكتب أثناء القراءة

تعود أن تكتب كل ما تتذكره من المادة التي تقرؤها على دفتر أمامك، إذ أن هذه الطريقة ستساعدك على فهم النقاط التي تقرؤها بشكل أفضل، ثم تكون النقطة التي تليها أكثر وضوحاً في كل مرة. وإن فهم المادة التي تقرؤها يعتمد كلية على فهم الفكرة التي سبقتها. وكلما تحسن فهمك وتذكرُك للفكرة الأولى، سيتحسن فهمُك للفكرة التي تليها، دون شك.

حاول الالتزام بكل جزء من عملية الدراسة المطروحة لك، وسترى أن فهم المادة التي تقرؤها سيصبح عادة مكتسبة، وبالتالي، ستبدأ خطوات على طريق النجاح الدراسي والحياتي معاً.

راجع النقاط التالية:

القراءة لتحسين السرعة:

- ١- يمكنك القراءة أسرع بكثير مما تتصور.
- ٢- اقرأ وتبع بأصبعك.
- ٣- تعلم كيف تعدل معدل السرعة حسب المادة التي تقرؤها والهدف من القراءة.

٤- اعتبر نفسك من القراء الجيدين.

٥- حاول أن 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 لت حفظ.
- ٤- حافظ على رغبتك في الدراسة وموقفك منها.
- ٥- حاول تحسين العادات الجسدية غير السليمة.
- ٦- استخدم عملية التعلّم الطبقي [ذي الطبقات المتعددة]:
 - ❖ حضرّ.
 - ❖ اسأل الأسئلة المناسبة.
 - ❖ اجمع المعلومات المفيدة.
 - ❖ قيّم نفسك.
- ٧- نظّم ورتّب ما تقرأ.
- ٨- اكتب أثناء القراءة.

الشكل ٧



الفصل الخامس

الملاحظات البراقة المفيدة

يقول ربنا الرحمن:

﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾

[الإسراء: ٨٥]

obeikandi.com

الملاحظات البراقة المفيدة

الملاحظات المفيدة هامة جداً للحصول على درجات تامة في الاختبارات، أو على الأقل: إنها مساعدة جداً لتحقيق هذا الهدف. ويجب أن تكون معظم الدراسة مبنية على الملاحظات التي تدونها في الفصل الدراسي، وتعلقها على النصوص التي تدرسها. وتبين الملاحظات مقدار فهمك للمادة التي تم عرضها وتقديمها إليك، سواء في الكتاب أو في الفصل. ويلاحظ أن الطلاب لا يعلمون كيفية تدوين الملاحظات المفيدة، الدقيقة، والمختصرة المبدعة. بل نشاهد أن الطلاب إما أن يتعلموا من بعضهم، ويستفيدوا من ملاحظات غيرهم، فينسخوها، أو يصوروها، أو أنهم يتعلمون كيفية كتابة الملاحظات بطريقة "المحاولة والخطأ"، وهو أسلوب جيد، ومعلم، ولكن فيه تضييعاً كبيراً للوقت الهام للطالب. ونرى أنه يستحسن أن تتعلم المبادئ الأساسية التالية لاستخدام الملاحظات بشكل عام، ثم حاول تطوير مهاراتك الإبداعية لكتابة وإعداد ملاحظات بناءة تفيدك في مختلف مواد دراستك.

مهارات تدوين الملاحظات

١- تأكد أن ملاحظاتك تلخص المادة

يجب ألا تكون الملاحظات التي تكتبها عن المادة التي تدرسها، أو الكتاب، أو الفصل من الكتاب الذي تدرسه، نسخة طبق الأصل، أو مشابهة، للمادة الموجودة في الكتاب، أو لما قدمه المدرس أثناء الحصة الدراسية أو المحاضرة. فيجب أن تكون هذه الملاحظات بمثابة مخطط عام مختصر عن الموضوع المدروس. ويجب أن تأخذ في اعتبارك أولاً موضوع الدقة في الكتابة. ويمكنك بعد ذلك إعادة صياغة المادة بكلماتك ومفرداتك وعباراتك الخاصة بك، والتي تفهمها وتستخدمها للتعبير عن الأفكار التي فهمتها من المادة. وهذا هو سرّ الجمال في الملاحظات الجيدة. يجب أن تكون الملاحظات سهلة الفهم، بل يجب أن تكون أسهل من المادة المدروسة ذاتها في الكتاب، أو في المحاضرة. حاول أن يتخلل الملاحظات التي تدونها كثيرٌ من الأمثلة العملية الواقعية، وذلك حسب ما يسمح به الوقت للكتابة وإعداد الملاحظات.

الجدول ١

الرموز المستخدمة في كتابة الملاحظات

الرمز	الشرح
<	أصغر
>	أكبر
=	يساوي
≠	لا يساوي
×	ضرب، تقاطع
→	إلى
←	من
∴	إذن، لأن
∞	لا نهاية، مقدار كبير
(+)	الرقم موجب (حساب دائن)
(-)	الرقم سالب (حساب مدين)
\$	عملة
س	سؤال
ج	جواب

٢- ابتكر، وحدد طريقة الاختزال الخاصة بك

لا شك أن كتابة الكلمات كاملة يستغرق وقتاً طويلاً نسبياً، لذا، يمكنك ابتكار اختزالات خاصة بك للكلمات التي تريد استخدامها، وتحددها لنفسك وتحفظها لتتذكر طريقة كتابتها مستقبلاً بالرسم ذاته. وبهذا الشكل يمكنك

اختزال الكلمات بحروف أو رموز، كما بيّنا في الجدول المبين أعلاه لبعض العبارات المتداولة عالمياً ورياضياً. ويمكنك تفسير هذه الرموز بسهولة أثناء القراءة التالية. فإذا أخذنا الجملة التالية مثلاً:

"ولد الشاعر أبو العلاء المعري في معرة النعمان من بلاد الشام، عام ٣٦٧ هجرية، ثم رحل إلى بغداد واستقر فيها".

فيمكننا كتابة هذه الجملة مختزلةً كما يلي:

"المعري، شاعر، المعرة، شام، ٣٦٧ هـ، بغداد".

ويمكن استخدام المختصرات الرياضية والعلمية المعروفة كما أشرنا آنفاً، والتي ذكرنا أهمها في الجدول المبين أعلاه، إلى جانب استخدام الاختزالات التي تبتكرها أنت شخصياً وتستخدمها في كتاباتك المتنوعة أثناء تدوين الملاحظات عن المواد التي تدرسها.

٣- اكتب كلاً من العناوين الرئيسية والجانبية بخطوط مختلفة

لا شك أن الأفكار التي تدونها لن تكون جميعها بالأهمية ذاتها لموضوع الدراسة. ويمكنك بالتدريب كتابة الأفكار الأهم عن الموضوع الذي تدرسه بخط أكبر من الأفكار العادية. وسيساعدك هذا التمييز البصري على تذكر ملاحظاتك بشكل أسهل بكثير مما لو كان حجم الخط واحداً لجميع ما تكتب. وحاول أن تجعل هذه الملاحظات ممتعة لك أثناء القراءة. كما يمكنك استخدام طريقة أخرى لتمييز أهمية الأفكار الأساسية بأن تضع الأفكار الهامة الرئيسة مثلاً في أشكال هندسية: مربع، مستطيل، دائرة، وهذا ما سيبيّنه الجدول رقم (٢).

الجدول ٢

الرموز الهندسية المستخدمة في كتابة الملاحظات

الشرح	الرمز
الأفكار الرئيسية الهامة: ضعها في مربع.	□
ضع الأسباب: لماذا...، كيف... في مثلث.	▽
لربط العلاقات: تبين علاقة الفكرة بالتي تليها أو التي تسبقها.	→
المفاهيم العامة: الحقائق التي يجب تذكرها.	✓✓
ضع أسماء الأشخاص في دائرة.	○
ضع التفاصيل أو الأفكار الأقل أهمية في مستطيل.	▭

٤- تعلم الشكل الأساسي للموضوع

يشتمل كل موضوع من الموضوعات الدراسية على مزايا وصفات أساسية تساعد الدارس على تنظيم معلوماته وأفكاره المتعلقة بالموضوع. ويتحير كثير من الطلاب ماذا يكتبون في دفاتر ملاحظاتهم، وبالتالي لن تصبح هذه الملاحظات مرتبة ولا مفيدة لهم في المستقبل.

وقد لا تضع بعض الكتب، أو بعض المؤلفين، أية إشارات إلى أهمية النص الذي يكتبونه للقراء، فلا تجد في بعض الكتب عنواناً ثانوياً، أو حرفاً غامقاً يشير إلى أهمية الفكرة أو العنوان لتنظيم أفكار القارئ، ولا نقاطاً أساسية، ولا فقرات متسلسلة ومرتبطة، مما يؤدي بالتالي إلى اضطراب فكرة الموضوع لدى

القراء، أو على الأقل يتسبب صعوبة في فهمها. كما أن كتابة الملاحظات عن مثل تلك الكتب تنتج عنه صعوبة بالغة أيضاً. ولحسن الحظ أن هذا الأمر قد اختلف، أو تحسن خلال العقود الأخيرة من الزمن. فنجد أن كثيراً من الكتب أصبحت تعتي بالمظهر الخارجي للشكل، أو الإخراج، مما يساعد على تنظيم المادة العلمية الموجودة في الكتاب مما يسهل على القراء تنظيم أفكارهم.

فإذا درست في كتاب لا يضع أهمية على تنظيم الأفكار وتبويبها وتصنيفها حسب أهميتها، استخدم الملاحظات الواردة في الجدول (٣) لتساعدك في تنظيم أفكارك وملاحظاتك التي تدونها عن المادة التي تدرسها. ويتضمن الجدول (٣) الأمور الشكلية الأساسية لثلاث موضوعات دراسية أساسية، ويمكنك أن تقيس على هذه الموضوعات بقية الموضوعات التي تدرسها.

ولا بد أن تكون لديك كفاءة عالية جداً على حفظ المعلومات وترتيبها وتنظيمها في دماغك كي تتمكن من تدوين ملاحظات عالية الجودة عن الموضوع الذي تدرسه. ولابد لك أيضاً من فهم جزئيات الموضوع وكلياته كي تتمكن من فهم الموضوع بشكل شامل. لذا، فبناء على الموضوع الذي تدرسه، يمكنك أن تتوقع أجزاءه الأساسية وأفكاره العامة. ابدأ البحث أولاً عن الأفكار العامة للموضوع، وغالباً ما تجد الفكرة العامة في الفقرات الأولى، أو في الجمل الأولى من الفقرة. ولذا، يمكنك على سبيل المثال البحث عن عبارات، أو جمل في الفقرة مثل: "إن أهم ما نريد بحثه هنا هو: ..."، أو عبارة: "أولاً: ..."، أو: "ويجب أن نؤكد هنا على الحقيقة التالية..."، أو أية عبارات مشابهة لهذه، إذ يخبرك المؤلف هنا عن الأمور الهامة التي يقدمها في فصول كتابه.

ابحث بعد ذلك عن التفاصيل التي تدعم الكليات التي تعرفت عليها، وهي التي تشرح وتفصل وتبين تلك الكليات والأمور العامة التي يوردها الكاتب في كتابه، وغالباً ما تشتمل هذه التفاصيل كلاً من: البيانات، والقصص، والأمثلة، والأسماء، والتواريخ.

حاول بعد ذلك عزل المعلومات التي تريدها عن المعلومات التي تُستخدَمُ لملء صفحات الكتاب، وهذا ما يمكن أن يضعه المؤلف من معلومات عامة، وآراء شخصية يمكن أن تؤخذ أو تُردُّ منه. ومما يسهل الأمر أن المعلومات الأساسية هي الحقائق الكلية التي يوردها الكاتب، وهي أسماء، وتواريخ، وأرقام، ونظريات، وأمثلة، ولا تعدو أن تكون واضحة وبارزة بحد ذاتها. وكل ما عدا ذلك تقريباً "حشو" قد يكون مفيداً، وقد يكون غير مفيد.

وغالباً ما تتبع نصوص الكتب تسلسلاً منطقياً محدداً وواضحاً. فعلى سبيل المثال: تشتمل النصوص الرياضية على ما يلي: معلومات عامة، فرضية، نظريات، أمثلة، برهان على صحة المسألة التي يعرضها المؤلف. فإذا أردت كتابة ملاحظات في مادة الرياضيات، لا تكتب النظرية فقط، بل تأكد من فهم المسألة الرياضية، والأمثلة، وإحدى طرق الحل على الأقل، وكيفية استخدام البراهين لدعم الحل الذي تريد أن تتوصل إليه.

٥- استخدم الأسلوب الإبداعي

كلما ازداد ترتيب ملاحظتك، يزداد احتمال استمتاعك بالدراسة والاستفادة مما تتعلم لاحقاً، كما ستحسّن مستوى أدائك الدراسي، وبالتالي تتحسن درجاتك النهائية في الاختبارات وذلك نتيجة تحسّن عملية التذكر لديك.

لا تستخدم طريقة المخططات العامة التقليدية لتدوين ملاحظاتك، إلا إذا لم تجد بداً من استخدامها. والسببان الرئيسان لعدم استخدامها هما: عدم مرونتها، وصعوبة التذكر. وهذه الطريقة هي أن تقرأ وتكتب ملخصاً عاماً شاملاً تختصر فيه الموضوع المكتوب إلى ربع صفحة، أو نصف صفحة، دون تحديد المعلومات الهامة، والأهم، والنقاط الرئيسية والفرعية وغير ذلك. كما أن الملاحظات المساعدة، المرتبة هي مفيدة جداً أثناء المراجعة والدراسة، ومساعدة على تذكر المعلومات الأساسية الواردة في مادة الكتاب.

إن أهم ما نريده هنا أن نجعل الملاحظات متوافقة في تنظيمها مع تنظيم الدماغ، وبالتالي يتم تذكر المعلومات المطلوبة من الدماغ بسهولة. وقد أشرنا آنفاً إلى أن الدماغ يحفظ المعلومات والبيانات بشكل مرتب ومنظم حسب أولوياتها وحسب احتياجه لها. فتذكر المفردات فقط أمرٌ ليس بالسهل عادة، بينما يحفظ الدماغ المعلومات التي تدل على الأصوات، والصور، والمشاعر بشكل أفضل بكثير من حفظ المفردات فقط. وهذا يعني أن من المفيد جداً أن نضع في ملاحظتنا أثناء الكتابة معلومات تدل على الصورة والصوت والمشاعر، ونربطها بها لنتمكن من استرجاعها بسهولة حين الحاجة إليها.

حاول أن تجعل الملاحظات التي تكتبها عن المادة التي تدرسها إبداعية، أو على شكل صورة جذابة فيها ترابط واضح. أو حاول أن تجعل هذه الملاحظات على شكل خريطة لتدل بها الطريق إلى مكان محدد، بدلاً من أن تكون على شكل قائمة يصعب تذكرها. والسبب الرئيس لكتابتها بهذا الشكل هو تنظيمها وترتيبها كي يمكن استدعاؤها وتذكرها بشكل أسهل عند الحاجة إليها. وعلى

الأقل، يجب أن تنشط الملاحظات التي تكتبها دماغك على استدعاء المعلومات وتذكرها بشكل أفضل. ويمكن استخدام طريقة كتابة الملاحظات الإبداعية لكل من المحاضرات، ولتنظيم أفكارك عند محاولة استعراض مادة البحث والدراسة .

الجدول ٣

الأشكال الأساسية للموضوعات المستخدمة في كتابة الملاحظات

الشكل والهيكل العام	موضوع الدراسة
المبادئ والقضايا والقوانين العامة الخلفيات العامة المشاكل العامة، والحلول المطروحة التعليل والنتائج العامة	العلوم الاجتماعية الشريعة والقانون العلوم الاقتصادية الدراسات الاجتماعية التربية وعلم النفس
معلومات خلفية عامة الوصف الدقيق القوانين، والنظريات العامة، والفرضيات الأمثلة المساندة، وطرق التحليل	العلوم العامة الرياضيات علم الأحياء والجيولوجيا الفيزياء الكيمياء
حياة الشاعر وبيئته وشعره الموضوع الذي يعالجه وأهم أفكاره القاعدة وأمثلتها التطبيقية وشواذها المقدمة - العرض - الخاتمة	الأدب واللغة الشعر النثر القواعد الإنشاء الأدبي

وأما طريقة إعداد ملاحظات مفيدة ومنظمة فهي سهلة تماماً .

١- حددّ الموضوع الأساسي، أو الفكرة الرئيسة للمادة التي تقرؤها .

٢- اكتب عنوان هذا الموضوع في دائرة في وسط الورقة .

٣- ضع فروعاً خارجة من مركز الدائرة وكتبْ النقاط الهامة لهذا الموضوع .

٤- اكتبْ تفاصيل هذه النقاط، والكلمات الأساسية للموضوع على هذه الخطوط .

٥- أضفْ أية صور، أو رموزٍ مناسبة تعتقد أنها تساعدك في عملية تذكرُ

المعلومات .

ويمكن نقل العناوين الثانوية في المقالات والكتب الدراسية المقررة وغيرها على الفروع الخارجة من الدائرة المركزية، وهي التي تحتوي على العنوان الرئيس للموضوع، أو ضعْ أنت عناوين مناسبة لما تريد التعليق عليه، مثل: "كيف؟... ماذا؟... لماذا؟... متى؟". فإذا لم توجد هناك أية إشارات لتدل على مثل هذه الأسئلة، فاكتبْ أنت من عندك بعض العلامات مثل: "ما هو الهدف؟ ما هي الطريقة المتبعة؟ ما هي النتيجة؟". وكذلك يمكن استخدام أسماء الشعراء، وتواريخ ولادتهم، وأسماء شخصيات الرواية، أو المسرحية، والأماكن، وملخص الأحداث، أو النتائج التي تمَّ الحصول عليها .

ويمكن استخدام الملاحظات التالية الأخرى: استخدم الصور الموجودة في المادة، واستخدم الأسهم للإشارة إلى تنالي الأفكار وتتابعها، أو استخدم الرسوم التوضيحية التي ترسمها أنت بناء على ما تعتقد أنه مناسب للموضوع، ويمكن استخدام الاختصارات المناسبة .

اكتب الكلمات التي تختارها على عرض الصفحة، ثم اكتب ملاحظاتك أسفل منها. وحاول استخدام ألوان تميز بها كل فكرة عن الأخرى، إذا أمكنك ذلك. واكتب بخط واضح، قدر الإمكان، لأن وضوح الخط دليل على تنظيم دماغ الكاتب، وأقلل من الشطب ما أمكنك، لأن هذا يدل على التردد وعدم وضوح الموضوع في الذهن، في أكثر الأحيان.

حاول أن تضع خطأً تحت الكلمات، أو الأفكار والعبارات الهامة في الموضوع بالنسبة لك. وحاول أن تعبر عن نفسك تعبيراً واضحاً كي تستطيع الاستفادة من هذه الملاحظات إلى أكبر حد ممكن. وقد وضعنا في آخر كل فصل من فصول هذا الكتاب أمثلة عملية، ورسماً توضيحياً، حاول الاستفادة منها إلى أبعد حد ممكن.

٦- احتفظ بملاحظات الفصل والملخصات معاً

يُسْتَحْسَنُ إعداد مادة المحاضرة الدراسية، أو تحضيرها، ولو سريعاً، قبل المحاضرة، ثم كتابة ملاحظات أخرى أثناء المحاضرة من المدرس. وبهذا يتكون لديك نسختان من الملاحظات، الأولى شخصية أعدتها قبل حضور الدرس، والثانية أثناء الحضور والاستماع إلى الشرح والتعليق من المدرس. حاول أن تكون كلٌّ منها على صفحة وعلى الصفحة التي تقابلها، وذلك للمقارنة بينهما لاحقاً، ولإكمال النقص، أو التركيز على بعض النقاط الهامة فيهما معاً. (انظر الشكل ١٣). كما أن هذا سيقطّل كمية الكتابة التي تحتاجها أثناء حضور المحاضرة، لأنك ستكتب فقط ما لم تُشِرْ إليه، أو ما هو زيادة على ما هو في مادة الكتاب المقرر، وأحبُّ المدرس أن يستعرضه. (انظر الجدول ٤). فإذا

احتفظت بنسختي الملاحظات معاً على الدفتر ذاته سيتسنى لك فهم المادة بشكل أعمق وستصبح أفكار الموضوع أوضح وأكثر تنظيماً في دماغك، وستصبح صورتها جلية تماماً. وسترى أن كثيراً من الطلاب مشغولون بكتابة الملاحظات أثناء شرح المدرس، بينما ستجد نفسك أكثر راحة وفهماً للموضوع منهم. فإذا لم تستطع أن تحضّر الموضوع قبل حضور المحاضرة، أحضّر الملاحظات التي كتبتها في المحاضرة، واعكس العملية، أي: اكتب ملاحظات الخاصة أثناء قراءة المادة مرة أخرى بالطريقة المشار إليها.

٧- أعد إنشاء ملاحظاتك

إن أهم نقطة في كتابة الملاحظات الشخصية عن الموضوع الذي تدرسه هي آخر نقطة، وهي كما يلي: اختبر معلوماتك بعد الانتهاء من إعداد الملاحظات لتتأكد أنك فهمت الموضوع وهضمته تماماً. وطريقة الاختبار سهلة للغاية:

- أحضّر ورقة بيضاء.
 - اقرأ الملاحظات التي أعدتها.
 - أعد كتابة الملاحظات على الورقة البيضاء اعتماداً على الذاكرة.
- إذا استطعت كتابة ما بين ٨٠-٩٠% من تلك الملاحظات، أو أكثر، مبروك! اختبارك ممتاز والنتيجة، بعون الله، ممتازة.
- أما إذا كانت أقل من ذلك، فيجب إجراء بعض التعديلات على طريقة إعداد الملاحظات كي تتحسن النتائج، ولكن لا تيأس، فالمحاولة طيبة. وكذلك،

فإن هذا يعني أن الدماغ يحتاج إلى إجراء بعض التوليف ليتناسب مع طريق الدراسة الجديدة كي يتعود عليها ويتمرس بها، وتصبح لها عادة جيدة. وإليك بعض المقترحات المساعدة:

- استخدم المزيد من الصور والرسوم لتوضيح الأفكار.
- اكتب بخط واضح جداً.
- استخدم الألوان، وحدد لوناً خاصاً لكل فكرة.
- أعد ترتيب الملاحظات بطريقة أخرى.
- قلّل التفاصيل.
- استخدم الأسهم، والمربعات، والمستطيلات، والدوائر للتعبير عن الأفكار الهامة.

تذكّر أن السبب الرئيس لكتابة الملاحظات عن المادة التي تدرسها هو أنك تريد أن تتعلمها وتفهمها تماماً. فإذا لم تشعر بأنك ترغب في ذلك الآن، فتوقّف عن هذا العمل، واعمل شيئاً آخر، ثم عدّ إليه مرة أخرى.

وقد تكون كتابة الملاحظات عن المادة المدروسة متعة كبيرة، وسعادة لك إذا كتبتها بشكل مبدعٍ ترتاح إليه وتستمتع به، وخاصة إذا اختبرت فعاليتها ورأيت أن تذكرك للمادة المدروسة أصبح أكثر بكثير مما كان عليه سابقاً بالطرق التقليدية للدراسة. وعند الامتحان يُكرّم المرء أو يهان، فإذا حصلت على درجات جيدة في الاختبار، فقد آتت الدراسة العملية أكلها واستفدت منها، فاحمد الله على نعمائه.

دَوْنُ ملاحظات إبداعية ومفيدة!



"كلما ازداد ترتيب ملاحظتك، يزداد احتمال استمتاعك بالدراسة والاستفادة مما تتعلم لاحقاً، كما ستُحسّنُ مستوى أدائك الدراسي، وبالتالي تَتَحسّنُ درجاتك النهائية في الاختبارات وذلك نتيجة تحسّن عملية التذكّر لديك."

راجع النقاط التالية:

مهارات كتابة الملاحظات عن المادة المدروسة:

- ١- تأكد من أن الملاحظات تلخّص ما تقرأ، ولا تكتب نسخة أخرى منه.
- ٢- ابتكر وصمم طريقة الاختزال التي تفهمها.
- ٣- حاول أن تفرّق بين العناوين الرئيسة والثانوية.
- ٤- ادرس الشكل الأساسي لمادة الموضوع.
- ٥- استخدم أسلوباً مبتكراً في إعداد الملاحظات، ولا تتبع الطريقة التقليدية.
- ٦- احتفظ بالملاحظات التي تعدّها قبل الدراسة، والتي تأخذها أثناء المحاضرة على صفحتين متقابلتين في الدفتر ذاته.
- ٧- أعدّ كتابة ملاحظتك اعتماداً على الذاكرة لتختبر مدى استيعابك للمادة التي درستها.

الشكل ٨



الشكل ٩

عينة ملاحظات لمادة الكيمياء

تعتبر هذه الملاحظات مفيدة وعملية في مادة الكيمياء والعلوم التطبيقية. اكتب في هذه الملاحظات عنوان موضوع المادة، والقوانين المتعلقة بالموضوع، والأمثلة التي يمكن أن تضرب عليه، والمسائل التي يمكن إعطاؤها وحلها، وذلك حسب المثال التالي:

ملاحظات عن الصفحة ١١٤ (مثلاً)

ملاحظات	طاقة التنشيط
(+) _____ (0) _____ (-) _____	الكمية اللازمة للتغيير من الطاقة المحتملة إلى الطاقة الكامنة.
$Co+NO_2 \leftrightarrow CO_2+NO$ فإذا كان $NO_2=32$ ← فإن $CO_2=86$ إذن: $32=86+(54)$ إذن: الحرارة = (54)	التفاعل الحراري التطبيق الكيميائي المسائل: لا يحتاج هذا الأمر إلا عاملين من ثلاثة عوامل.
$HCOOH \leftrightarrow NO_2+CO$	العناصر الوسيطة ← لا تؤثر على التفاعل - تسرع التفاعل + مزيد من الطاقة لكل تفاعل مثل: الحرارة + الأيونات.

الشكل ١٠

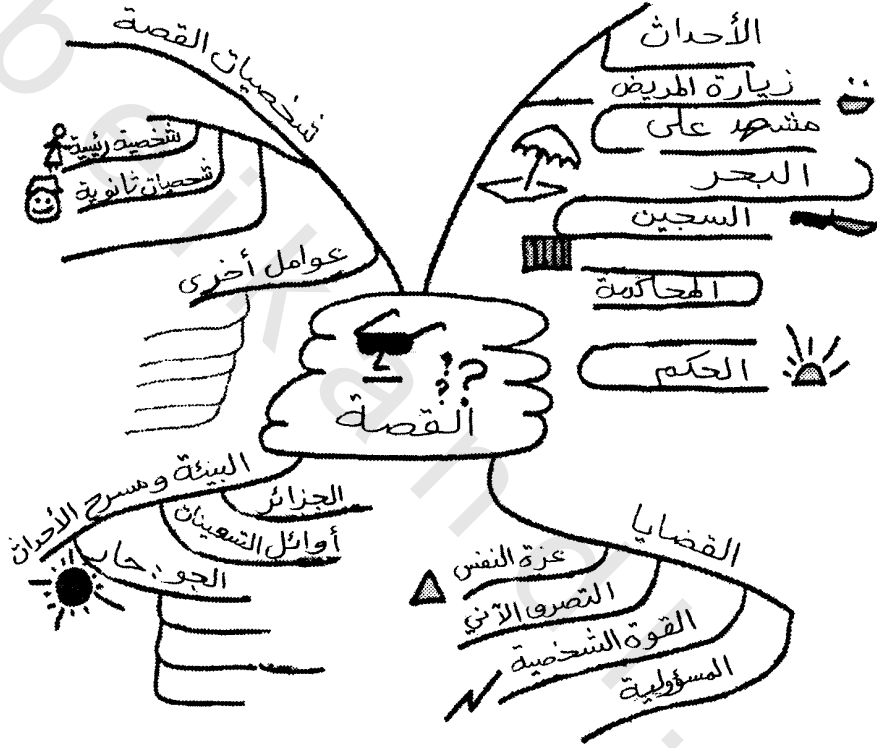
عينة ملاحظات مادة الشريعة والدراسات القانونية

يساعد هذا الشكل من الملاحظات على ترتيب وتنظيم الأمور القانونية أو الشرعية بسرعة ووضوح. وقد تختلف طريقة ترتيب هذه المادة ما بين طالب وآخر، وما بين سنة وأخرى من سنوات الدراسة، وذلك بحسب الحاجة، إلا أن المبادئ الأساسية هي واحدة تقريباً.

<p>٩</p> <p>رفض القضية أو الدعوى وقيمة هذا القرار وأهميته</p>	<p>٤</p> <p>التعارضات في القضية - المصاعب - الاختبارات والمشاكل المحتملة</p> <p>↓</p>	<p>٣</p> <p>المبادئ الرئيسية لهذه القضية</p> <p>←</p>
<p>٨</p> <p>الأمثلة السابقة - الأحكام السابقة من المحاكم الدنيا على قضايا مشابهة ↑</p>	<p>٥</p> <p>الإجراء المتخذ - التعليل الذي أعطته المحكمة</p> <p>↓</p>	<p>٢</p> <p>نوع موضوع القضية - فئتها - لماذا قدمت إلى المحكمة</p> <p>↑</p>
<p>٧</p> <p>القرار في الأغلبية</p> <p>↑</p>	<p>٦</p> <p>المصطلحات الجديدة اللازم دراستها وتعلمها لهذه القضية وأمثالها</p> <p>←</p>	<p>١</p> <p>اسم القضية - الحقائق - الأسماء - الإجراء</p> <p>↑</p>

الشكل ١١

عينة ملاحظات لمادة الأدب



الجدول ٤

المسؤوليات العامة لكتابة ملاحظات المحاضرات

المسؤولية	الهدف	الإجراء
الاستماع	حدد الهدف	<ul style="list-style-type: none"> ● حدد ما إذا كنت تريد أن تتذكر كل ما تسمعه في المحاضرة، أو فقط الأفكار الأساسية فيها. ● حدد المادة المطلوبة في الاختبار. ● حدد ما إذا كانت المحاضرة مادة إضافية تكمل الكتاب، أو أنها مادة جديدة.
	انتبه طيلة وقت المحاضرة للاستماع وليس للكتابة.	<ul style="list-style-type: none"> ● استمع بقصد الفهم. ● استمع للأفكار جميعها. ● لخص أفكار المحاضرة. ● حدد النقاط الأساسية للموضوع. ● انتبه لترابط النقاط الأساسية للمحاضرة وعرضها.
	فكر وركز على ما تسمع.	<ul style="list-style-type: none"> ● اكتب الأمثلة المعطاة. ● حدد ما إذا كنت توافق على النقاط الأساسية للمحاضرة. ● هل يمكنك، بناء على معلوماتك السابقة، تفسير المعلومات بطريقة مختلفة عما تعرض به؟ ● حاول تذكر المحاضرة بحيث يمكنك عرض معلوماتها لأشخاص آخرين لم يحضروها.
اكتب	اختصر	<ul style="list-style-type: none"> ● اكتب الأفكار الأساسية أولاً.
الملاحظات		<ul style="list-style-type: none"> ● اكتب التفاصيل، إذا سمح لك الوقت.

المسؤولية	الهدف	الإجراء
	استخدم كلمات أساسية	● استخدم كلمات أساسية تسمح لك بتذكر مزيد من المعلومات التي تم عرضها.
	استخدم الرموز	● حاول استخدام الرموز والاختصارات لكي لا تشغل كثيراً في الكتابة.
	كن مستعداً	● خذ معك عدة أقلام، وأكثر من ورقة واحدة.
	راجع ملاحظات المحاضرة وأعد ترتيبها	● راجع الملاحظات التي كتبتها بعد المحاضرة. ● أعد كتابة المزيد من المعلومات والتفاصيل من ذهنك حسبما تتذكر. ● حاول المراجعة بعد المحاضرة، وفي أقرب وقت، كي تكون المعلومات حاضرة في ذهنك.

الفصل السادس

الاستخدام الفعال للذاكرة

قال تعالى:

﴿ فِي كِتَابٍ لَّا يَضِلُّ رَبِّي وَلَا يَنسَى ﴾

[طه : ٥٢]

obeikandi.com

الاستخدام الفعال للذاكرة

يروى أن أحد أصحاب الذاكرة القوية في أمريكا حفظ المعلومات الموجودة في (٣٠٠) صفحة من صفحات دليل الهاتف لمدينة نيويورك، وقد اشتملت أنثذ على (٣٠٠٠٠) ثلاثين ألف اسم، ومؤسسة، وكان هذا الشخص، فيما يُذكر، أول من قال: "لم يكن الأمر صعباً ولا مستحيلاً".

يجب أن نشير إلى أن الذاكرة هي عمليات معقدة حبا لله بها الإنسان وغيره من الكائنات الحية، إلا أن الإنسان أرقى تلك الكائنات، وعملياته أكثر تعقيداً منها جميعها. فالذاكرة ليست عضواً مثل سائر أعضاء الجسد. فعندما نقول إن فلاناً يتمتع بذاكرة جيدة، إنما نعني في الواقع أنه يقوم بعمليات دماغية معقدة ودقيقة يستخدم فيها ما حباه الله من مخ وذكاء وفطرة وصفاء نفس. وقد عرفنا عن بعض رواة الشعر العربي مثل: حماد الراوية، والذي اشتهر بهذا الاسم، أنه حفظ في ذاكرته أكثر من (١٠٠,٠٠٠) مئة ألف قصيدة ومقطوعة شعرية، لأكثر من (١٠,٠٠٠) عشرة آلاف شاعر، أو يزيد، وما خلط بعضها ببعض.

ويمكن تحسين أنشطة عملية التذكر مثلما يمكن تنمية مهارات لعبة الشطرنج، أو كرة التنس الأرضي مثلاً، إلى حد ما. ولا شك أن هذا الأمر هو

من الأخبار السارة، أليس كذلك؟ فإن الإنسان المُذَكَّرَ الذي يريد النجاح يحتاج إلى تقوية ذاكرته واستخدامها بشكل فعال، وهذا ما سنبينه هنا.

كما أن أسباب ضعف الذاكرة وسوئها يمكن تحديدها كي يتم تجنبها، ويمكن اتخاذ عدد من الخطوات الإيجابية الفعالة لتحسين عمليات الذاكرة وأدائها.

لماذا ننسى؟

١- التفكير السلبي

يعتذر أكثر الناس عن أخطائهم بسبب النسيان مما يعزز هذه الظاهرة، وبالتالي يصبح التذكُّر أمراً صعباً نسبياً. فعلى سبيل المثال: "يصعب عليّ جداً تذكر الأسماء!" أو: "إنني لا أستطيع تذكر الأرقام بتاتا". وغالباً ما تشجع مثل هذه الأعذار الواهية الذهن، أو الدماغ، على عدم التذكر. وبالتالي، يعتذر الإنسان عن نفسه، ويقبل العذر منها، ويطمئن إلى الراحة، وأن النسيان عذرٌ شرعي مقبول، حتى أن الله سبحانه وتعالى لا يحاسب على النسيان: "رُفِعَ عن أمتي ثلاثٌ: الخطأ والنسيان وما استكْرهُوا عليه". حاول ألا تقلل من إمكانية أي جزء من ذاكرتك إذ أن هذا يساعد جداً على إنشاء ما يسمى: "العوائق الذهنية". وإن الخطوة الأولى لتحسين عمل الذاكرة هي أن تعتقد أنك قادر، بحول الله وعونه، على التذكر، وأن تستبعد كل الأفكار السلبية التي تحول دون ذلك.

٢- الانطباع الضعيف

إن من السهل جداً نسيان أي أمر لم يترك في ذهنك انطباعاً قوياً وجيداً. وقد يكون هذا نتيجة لأي من الأمور الثلاثة التالية:

١- عدم الانتباه للفكرة.

٢- الاعتقاد بأن الفكرة لم تكن هامة لك.

٣- عدم الاهتمام بتعلم الفكرة وبذل الوقت والجهد اللازمين لتعلمها،
مهما كانت.

٣- عدم الاستعمال

إن الذاكرة تعمل مثل العضلات في الجسم تماماً، تقريباً. إذا لم تستخدمها تُضمّر، بوجه عام. لذا، يجب استخدام الذاكرة بشكل مستمر كي تتمكن من أداء وظيفتها بشكل ممتاز. وقد درس الطبيب النفسي الألماني هيرمان إيبنجهوز مهارات الذاكرة واكتشف بعض الإحصائيات الرائعة: إن الإنسان ينسى ٧٠٪ مما تعلمه قبل ساعة واحدة. كما ينسى الإنسان قرابة ٨٤٪ مما تعلمه خلال (٤٨) ثمان وأربعين ساعة. وتعتمد هذه الأرقام على عدم استعمال ما تعلمه الإنسان بعد فترة التعلّم الأولى. وبهذا نلاحظ أن عدم استعمال المادة التي تعلمتها هو مصيبة كبيرة.

٤- التشوش

إذا تعرّض الطالب لحالة سيئة من حالات التعلّم والدراسة أثناء قيام الذاكرة بعملياتها المألوفة، أو إذا تعرض الطالب أو الدارس لحالة من السكون أو الاضطراب بعد عملية التعلّم، فقد يؤدي هذا إلى حدوث تشوش في أعمال الذاكرة، مما يؤدي إلى النسيان. فعلى سبيل المثال: لا يستحسن دراسة مادة الهندسة بعد دراسة مادة الجبر مباشرة، إذ أن ذلك سيؤدي إلى اضطراب عمليات الذاكرة بسبب تشابه المادتين ورموزهما. وكذلك، سيكون من الصعب

تذكر خطبة سحبان بن وائل، بعد حفظ معلقة عنتره بن شداد. كما يصعبُ أيضاً تذكرُ الأمور بعد فترة من الفرح والسرور والاستثارة الجسمية والذهنية والعاطفية. فعلى سبيل المثال: لا ننصح بدراسة مادة التاريخ، ثم الذهاب لمشاهدة المباريات النهائية لكأس العالم للفريق الذي تشجعه، إذ أن دماغك سيكون مشوشاً جداً ومتداخلاً، ولن تستطيع تذكر المادة التي درستها بعد ذلك بسهولة ووضوح.

٥- عدم التدريب

كثيرون هم الذين يشكون من ذاكرتهم، وأنهم ينسون كثيراً، وأنهم لا يتذكرون كثيراً من الأمور. والغريب في الأمر أن أقل من ١٪ من المدارس يعطون محاضرات، أو ندوات، أو دورات دراسية عن عملية التذكر والنسيان؛ أسبابها، وأهم مظاهرها، وعلاجها، ويكاد يكون هذا العدد أيضاً مبالغاً فيه. وغالباً ما تقع الأخطاء في هذا الباب بسبب الجهل المحض بهذا الموضوع الحيوي الهام.

فعلى سبيل المثال: هل تعلم أن الدماغ البشري قادرٌ، بفضل استعداداته الفطري الذي حباه الله به، أن يتعلم الأمور، بل ويحفظها، من المرة الأولى؟ وكيفنا دليلاً على ذلك قصة الأصمعي، والخليفة الذي كانت لديه (٣) ثلاث جوارٍ؛ إحداهن تحفظ من المرة الأولى، والثانية، من المرة الثانية، والثالثة، من المرة الثالثة. وكيف كان الخليفة يأمر الجواري أن يجلسن خلف الستر عندما يأتيه الشعراء ينشدونه مديحهم وأشعارهم. فيلقي أحدهم القصيدة محبرةً مدبجة. وما يكاد أن يفرغ من الإلقاء، إلا ويقول له الخليفة: "إن جاريتي تحفظ

هذه القصيدة، فما هي جديدة. تعالي يا فلانة. أسمعنا قصيدة فلان. وتسمعه الجارية القصيدة بأكملها؛ إذ تكون قد حفظتها بعد سماعها للمرة الأولى. وبعد أن تلقي الجارية القصيدة، تكون الجارية الثانية قد سمعتها مرتين فتحفظها هي الأخرى. فيطلب منها الخليفة إلقاءها. وتأتي الجارية الثالثة، وقد سمعت القصيدة للمرة الثالثة فحفظتها. فيطلب منه الخليفة تسميع القصيدة فتسمع الحضور القصيدة كاملةً. وقد ارتبك الشعراء من ذلك، ووطن لذلك عبد الملك بن قُرَيْبٍ الأصمعي، الأديب المعروف. فكتب قصيدة بدوية الألفاظ، فصيحة، غريبة الألفاظ جداً. وألقاها عند الخليفة، فقال له: هذه قصيدة معروفة، ودعا الجارية التي تحفظ من المرة الأولى، فلم تستطع إعادتها، ثم حاولت الثانية، فلم تستطع إكمالها، ثم حاولت الثالثة، فلم تستطع هي الأخرى أيضاً.

والشاهد هنا أن هناك من يستطيع الحفظ من السماع الأول، وهناك من يستطيع الحفظ من القراءة الأولى، وهذا كله من فضل الله سبحانه وتعالى.

وهل تعلم أيضاً أن الدماغ يخزن المعلومات فيه باستخدام الحواس الثلاثة الأساسية وهي: البصر، والصوت، والشعور. طبعاً، نحن نتذكر حاستي الذوق والشم، إلا أن جزءاً صغيراً جداً تم تخصيصه في الدماغ البشري لهاتين الحاستين وما يتعلق بهما، بقدرة الله سبحانه وتعالى مقارنة بالحس البصري.

وهل تعلم أيضاً أن الحمض الأميني قد ارتبط بموضوع تعزيز الذاكرة وتحسين قدرتها بسبب الدور الذي يلعبه في نقل الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر أجزاء الجسم؟ وهذه حقيقة علمية أكيدة. ويجب أن تقرأ كتاباً عن

الأنشطة الدماغية، والسيالات العصبية، وطرق التفكير. ونصح بقراءة كتاب
في هذا الموضوع لزميلنا الدكتور إبراهيم عبد القادر الحارثي^(١).

(١) "تعليم التفكير"، طباعة دار الشقري، الرياض، ١٩٩٨م.

الخطوات التي تساعد على التذكُّر

١- الانتباه

إن أول خطوة، وأهم خطوة لتطوير عملية التذكر وتحسينها هي الانتباه لما تعمل في كل مرة تعمل فيها أي واجب ما. فأثناء الدراسة مثلاً، ابدأً بملاحظة المكان الذي توجد فيه المعلومات الهامة على الصفحة التي تقرأها. وانتبه أيضاً إلى كيفية عرض هذه المعلومات، وانتبه إلى الرسوم والأشكال التوضيحية المرافقة لها. والعجيب أن كثيراً من الناس يألفون ما يشاهدون حتى أنك إذا سألتهم ما لون طلاء الغرفة التي يجلسون فيها، أو لون الستائر، لم يتذكروا ذلك. ولو سألتهم عن رقم لوحة سيارتهم لما عرفوه، علماً بأنهم يملكون السيارة ذات اللوحة ذاتها منذ عدة سنوات. بل لو سألت أحدهم عن رقم هاتفه المنزلي لما استطاع أن يتذكره بسهولة، معذراً بأنه: "قلما يتصل ببيته، أو إن الرقم جديد". وقد لا تكون معرفة هذه الأمور هامة جداً، إلا أن تعلم الانتباه إلى ما يحيط بك أمر ضروري جداً لتطوير عمل الذاكرة وتحسين أدائها.

٢- احصل على المعلومات الصحيحة بشكل سليم

تأكَّد من فهم المعلومات التي تدرسها بشكل سليم. وقد يبدو هذا الأمر بسيطاً للغاية، إلا أنه هام جداً، وخاصة عند دراسة الإحصائيات، والأرقام، وغيرها. حاول التركيز أثناء القراءة لتصل إلى الفهم السليم للمادة التي

تدرسها. فإذا كنت في حفلة عامة، انتبه إلى الأشخاص الذين تتعرف عليهم. تأكد من فهم أسمائهم وتذكرها، وأعد الاسم إذا أردت أن تحفظه، أو اطلب بطاقة الشخص لتتذكر اسمه ورقمه إذا أمكن.

٣- أكد لنفسك أن قادر على التذكر

إذا أكدت لنفسك عدة مرات، وعلى فترات متقاربة ومتباعدة، أنك قادر، بعون الله، أن تتذكر فإنك ستحقق جزءاً هاماً من عملية تطوير عملية التذكر وتحسينها. كما أنه هذا التأكيد هو عملية سليمة ومناسبة لكل فرد يريد تطوير نفسه. وإن الثقة، بعد الله، بالنفس، يعطي الفرد راحة نفسية كبيرة، ويشجعه على إجراء المزيد من العمليات الذهنية المعقدة، وذلك بأن يفتح قنوات التفكير التي كانت قد أغلقت سابقاً لأي سبب من الأسباب. وإن المرء لن يستطيع أن يفعل إلا ما يعتقد أنه قادر على فعله والقيام به.

٤- طور رغبتك في الموضوع

إن الرغبة في تذكر المعلومات غالباً ما تكون موجودة لدى كثير من الناس، إلا أنه إذا عظمت الرغبة فيه تصبح عملية تذكره واستدعائه من الذاكرة أسهل وأسهل. فإذا التقيت بشخص ما في مكان أو حفلة أو لقاء معين، وأحببته، فإن الرغبة في تذكر اسم هذا الشخص، ورقم هاتفه للاتصال به تكون أسهل للتذكر من الشخص الذي لم تشعر برغبة في اللقاء به ثانية. وهكذا، فإنك إذا علمت أن الكتاب الذي تقرأه ستختبر فيه، فإن جهودك لمذاكرته، وفهم ما فيه، وحفظ ما يمكنك منه ستزداد بشكل ملحوظ، إذا أدركت أنك ستحصل على درجات جيدة في هذه المادة.

٥- افهم الموضوع جيداً

قد يبدو لك الأمر لدى قراءة الكتاب، أو المادة التي تدرسها، واضحاً جداً، ولكن مهما كانت درجة الوضوح، تأكد من أنك قد فهمت المادة وتمثلتها جيداً، وأنت تريد أن تتذكرها جميعها. وتطبق هذه القاعدة بشكل متساوٍ على كل من: الشعر، والرياضيات، والفيزياء، والتاريخ، والعلوم، والقرآن الكريم، والحديث وغيرها من المواد، إذ أنه كلما فهم الموضوع، وهضمت المادة تماماً كان تذكرها أسهل بكثير على الدماغ.

٦- حاول أن تكون مُبدعاً

إن إحدى أقوى طرق التذكر هي إطلاق العنان للخيال. حاول أن تحول المادة التي تدرسها إلى صور ذهنية تستشعرها وتستحضرها وتستمتع بها. استبدل الأسماء بصور حقيقية، وحاول أن تتفنن إلى أبعد حد ممكن لتستطيع حفظ ما تقرأ، وفهمه، ومن ثم تذكره عندما تريد ذلك. حاول أن تلون البيانات، على الأقل في ذهنك. واربط البيانات التي تدرسها بكل من البصر، والصوت، والذوق، والرائحة، كلما أمكنك ذلك.

٧- استخدم طريقة التكرار

بعد دراسة المادة المطلوبة للمرة الأولى، وبالتحديد بعد (١٥) خمس عشرة دقيقة، راجع ما قرأت، ثم حاول مراجعة المادة ذاتها بعد (٤٨) ثمان وأربعين ساعة. وقد أشرنا آنفاً إلى أن الله حبا للإنسان بذاكرتين؛ الأولى: على المدى القصير، والثانية على المدى الطويل. وإن أكثر ما نستودعه في الذاكرة يتوضع

احصل على المعلومات الدقيقة

وبشكل جيد



"تأكد من تكرار الاسم الجديد للشخص الذي تتعرف عليه لتستوضح ذلك وتعزز

حفظ الاسم؛ وبذلك لن تنسى الاسم بسهولة..."

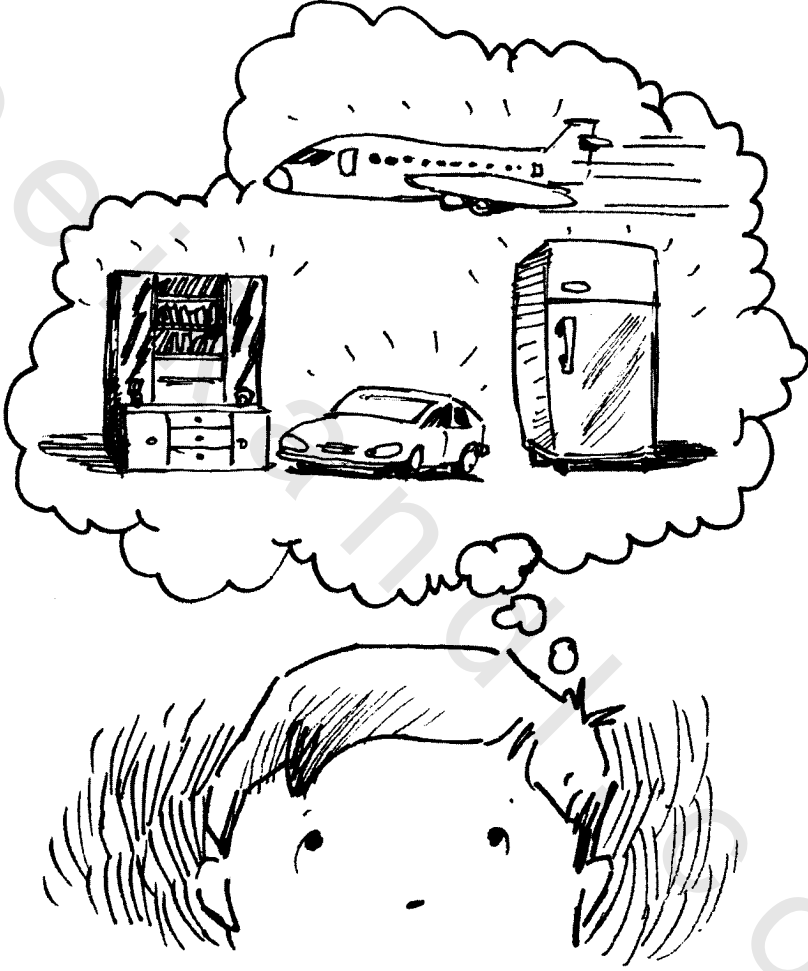
في نطاق "المدى القصير". فعلى سبيل المثال: إذا بحثت عن رقم في دليل الهاتف للاتصال به، فإنك ستذكره مدة كافية للاتصال به، ثم يتلاشى الرقم من ذاكرتك. وهذا ما نسميه بذاكرة "المدى القصير". وأما إذا تعلمت السباحة، أو ركوب الدراجة، فإن تعلمهما يتطلب الكثير من التكرار، وبالتالي لن تنسى

هاتين الرياضتين أبداً ما حييت، اللهم إلا في حالات نادرة جداً. إننا نحتاج إلى تكرار العمل عدة مرات كي يرسخ تماماً في الذاكرة الطويلة الأمد. ولعل أفضل طريقة للدراسة هي أن تقضي (٦) جلسات دراسية، مدة كل منها (١) ساعة واحدة على دراسة الموضوع ذاته، بدلاً من دراسة الموضوع ذاته لمدة (٦) ست ساعات متتالية. وستساعدك هذه الطريقة في تعزيز موضوع الدراسة بشكل كافٍ ليُجعله يتوضَّع في الذاكرة الطويلة الأمد، وليس في ذاكرة المدى القصير.

٨- حاول أن تنشئ صوراً في ذهنك

غالباً ما تتشكّل هذه العملية المفتاح السري لعملية الحفظ والمذاكرة، إذ تساعد الصور التي تنشئها عن الموضوع في ذهنك على أن يقوم الدماغ بعمله في الحفظ والتذكُّر بالطريقة الطبيعية التي يجب أن يعمل بها. فالله سبحانه وتعالى لما علّم آدم الأسماء، عرض عليه صورها وأشكالها، فرسخت في ذهن أبينا آدم، واستقرت في ذاكرته، وانتقلت بعد ذلك إلى أبنائه جميعاً، ونحن منهم. وعادة ما يخزن الدماغ الصور والرسوم والأشكال، وليس الكلمات والمفردات. فعندما يفكر المرء بالحليب مثلاً، تخطر في باله صورة الحليب، وليس كلمة حليب. وغالباً ما يتصور كثير من الأشخاص، عندما تسألهم عن الحليب كأساً من الحليب، أو علبة من الحليب، أو قارورة من الحليب، أو قد يتذكرون البقرة، أو الشاة، أو العنزة، أو الناقة وضرعها الذي يدرُّ الحليب. فإذا استخدمت طريقة التخزين العادية للمعلومات، وإذا استخدمت طريقة تخيل صور الأشياء التي تريد تذكرها يمكنك تحسين قدرتك على التذكر،

استخدام الصور الذهنية



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

وبالتالي تنشيط ذاكرتك، وتحسين أدائها. حاول تغيير الكلمات والأفكار إلى صور، وادرس تلك الصور، وليس الكلمات.

وهل تعلم أن المرء يمكنه استخدام دماغه كجهاز تلفزيون لتحسين طريقة تذكره لأي مادة يدرسها؟ نعم، باستطاعتك أنت أن تفعل ذلك أيضاً. كل ما تحتاجه هو أن تفكر بالمادة التي تريد دراستها، ثم تحاول تعزيز هذه المادة تماماً كما يتم تعزيز إنتاج شريط تلفزيوني في استديو الإنتاج التلفزيوني. حاول أن تكون الألوان أقوى، وحاول تركيز فتحة الكاميرا، وحاول أن تكون الإضاءة أقوى وساطعة، وحاول أن تكون الصورة أنقى وأوضح، وضع مع ذلك صوتاً واضحاً جميلاً ومعبراً إذا أمكن، واربط مع الصورة والصوت المشاعر الجياشة القوية المحببة إلى الناس والتي تبقى معهم أطول فترة ممكنة، وسيشاهدون الفيلم، أو الشريط، وستعيش القصة في أذهانهم سنوات طويلة جداً، والله أعلم.

٩- تعلم أسلوب الربط

لعل أسهل طريقة للتذكر هي الربط، وهي عملية تذكر أمرٍ ما لارتباطه بشيء آخر يذكرك به. ولا تتطلب هذه الطريقة أكثر من شيء من الانتباه، وشيء من التصور الذهني. فعلى سبيل المثال: إذا أردت أن تتذكر إحضار قلم ودفتر وكتاب معك إلى الفصل، تصور أنك لن تستطيع الكتابة بدون قلم، ولا القراءة بدون كتاب، ولا الكتابة بدون دفتر أو ورق. وضع القلم والدفتر والكتاب في مكان يسهل عليك تذكره لأخذها معك عند الذهاب إلى المدرسة. وستتذكر، دون شك، إحضار القلم والدفتر والكتاب معك بشكل جيد.

١٠- تدرب على التذكر في كافة الأحوال

إذا تعود المرء على التذكر فقط في الحالات الهامة، فلن يستطيع استحضار المعلومات التي يريدها عن المادة المطلوبة أثناء الاختبار. فإذا كانت لديك معلومات هامة تريد حفظها وتذكرها حاول أن تكتبها على بطاقات فهرسة صغيرة ٨×١٢ سم، واكتبها على هذه البطاقات، وخذها معك أينما ذهبت. ثم حاول مراجعة البيانات الموجودة على تلك البطاقات كلما سنحت لك الفرصة. ادرس المادة من تلك البطاقات، وتدرّب على عملية تذكرها. وقد يكون هذا الأمر غريباً بعض الشيء، ولكن لا بد من العمل، فإن العبقورية، كما قيل، هي ألف جزء، تسعمئة وتسعة وتسعون جزءاً منها عمل، وجزء واحد من الألف هو "الموهبة"، فلا تعتمد على مواهبك فقط، بل يجب أن تتدرّب، وبشكل مكثف دوماً.

١١- ادرس موضوعات متباينة

يحتاج اللاشعور إلى فترة كافية يفرز فيها المعلومات، ويصنّفها حسب أولوياتها، ليتم تخزينها في الدماغ حسب التصنيف الذي أشرنا إليه آنفاً في المدى القصير، والمدى الطويل الأجل، كي يتم حفظ تلك المعلومات وإمكانية استرجاعها بشكل منظم بعد حين. ولتسهيل هذه المهمة، يستحسن ألا يدرس الطالب مادتين متشابهتين وراء بعضهما، مثلاً: لا تدرس مادة الجبر، ثم تدرس بعدها مباشرة مادة التفاضل والتكامل، ولا تدرس مادة الفيزياء، ثم بعدها مباشرة الرياضيات.

١٢- قلُّ التشوش

حاول أن تقلل من المشاغل والمقاطعات أثناء جلسة الدراسة. ومن الأفضل جداً أن يدرس الفرد قبل أن يأوي إلى الراحة والنوم، إذ يحتاج الدماغ أن يرتاح أيضاً ويفرِّز الأمور التي تعلمها ودرسها، ويقوم بتخزينها بالطريقة السليمة والمناسبة حسب أولويات تلك المواد التي درسها وتعلمها. لا تدرس بعد مشاهدة المباراة التي تحبها مثلاً، أو بعد الحفل الغنائي، أو سماع الأغاني التي ترغب بسماعها، ولا حول ولا قوة إلا بالله، إذ أن هذا يزيد المشاغل والإثارة الدماغية مما يعطل إمكانية الحفظ والفهم والتذكر، وبالتالي يشوش الذهن والذاكرة.

١٣- ادرس الكليات، وليس الجزئيات

تذكّر أنه سواء إذا كانت الدراسة لنص من الشعر والأدب، أو سورة من القرآن الكريم، أو نظرية رياضية، أو مبحث في الكيمياء والفيزياء، فإن الدماغ يؤدي أفضل وظيفة له عندما نستخدم طريقة التصور الذهني، والصور الواضحة التي نربط بينها وبين المعلومات التي ندرسها. فحتى إذا طلب منك تحضير جزء من المادة في فصل من فصول الكتاب المقرر، حاول قراءة الفصل كله، وتصور ما فيه بمجمّله، إذ أن هذا يساعدك على تذكر المادة بشكل أسهل وأفضل. بل لسبب لا يمكننا إدراكه، قد يتفاوت مستوى فهم المادة الإجمالية ذاتها أثناء الدراسة، فما بالك أثناء دراسة جزء منها فقط؟ استخدم مفهوم البداية - النهاية - الوسط أثناء الدراسة، إذ أن الدماغ البشري، لسبب تجهله، يتذكر البدايات ثم النهايات ثم ما في الوسط. ولعل أضعف عملية للتذكر هي تذكر ما في وسط المادة التي ندرسها، فيجب الانتباه إلى هذا المفهوم وتطبيقه

على الدراسة. ويستحسن دراسة وسط المادة بشكل أكثر تركيزاً للحصول على درجات أفضل.

١٤- تدريب على استعمال ما تتعلم

أكثر من مراجعة المادة التي تريد تذكُّرها، وأكثر قراءتها وتكرارها واستخدامها كي ترسخ في ذهنك. وهذا ما يُنصح به أثناء حفظ القرآن الكريم: الحفظ - المراجعة - التكرار - الاستخدام - العودة للمراجعة بعد فترة من الزمن للتأكد من عدم النسيان. تذكُّر: ليس هناك أفضل من الاستخدام والممارسة لتحسين الذاكرة وعملياتها المعقدة.

تدرب على التذكُّر في كافة الأحوال



"تأكد من محاولة مراجعة المادة التي درستها وتعلمتها أثناء الاستجمام، وفترة الراحة، أو إذا كنت تمشي للرياضة بمضرك، أو مع أصدقائك، وبذلك ستتحسن ذاكرتك ولن تنسى بسهولة" ...

التدرب على استخدام الصور الذهنية

تعلم كيف تربط كلمة بصورة لتتعرف على عملية الربط الذهني. واعلم أن مهارات الذاكرة ستتمو وتتحسن جداً باستخدام طريقة الصور الذهنية وربطها مع المفردات المستخدمة للدلالة عليها. وتذكر أيضاً أنه كلما كانت الصورة غريبة أو غير منطقية، يحتمل أن تكون إمكانية حفظها وتذكرها أكبر وأفضل.

ويمكن استخدام الأفكار التالية لإنشاء صور ذهنية واضحة ومتميزة في الدماغ لاسترجاعها لاحقاً عند الحاجة إلى استخدامها:

- ١- تصور حدوث عملٍ ما يرتبط بالمفردات التي تدرسها.
- ٢- حاول تشكيل صورة غير متناسبة مع الكلمة، أو الفكرة في ذهنك.
- ٣- حاول أن تنشئ في ذهنك صورةً مبالغٌ بها عن الموضوع الذي تدرسه.
- ٤- استبدلْ بالدور العادي للمادة التي تدرسها دوراً معكوساً له. أي: على سبيل المثال: إذا أردت إرسال رسالة، تخيلْ أن "ثلاجة" مثلاً، ستوضع في سيارة، ويتم أخذها إلى المنزل أو الورشة، ولا تتصور العبارة ذاتها.

حاول تحسين مهارات الذاكرة بالتدرب على الربط بين المفردات والأشياء باستخدام الصور الذهنية لها. فعلى سبيل المثال: عندما تريد الربط بين كلمة مائدة وكلمة طعام، استحضراً أولاً صورة المائدة، أو الخوان على الأرض،

والأطباق الموجودة عليه، وهي صورة لمائدة تعرفها وتتناول طعامك عليها يومياً، ثم لربط المائدة بالطعام، تذكّر الطعام الذي تحبه أكثر من غيره، والذي تأمل أن تأكله اليوم في الدعوة. وبما أن الصورة تتضح في ذهنك بهذا الشكل، فإنك ستذكرها بشكل جيد، ولن تنساها لفترة طويلة.

ويمكن أن تستمر عملية الربط بين المفردات والصور التي تدل عليها بهذا الشكل المفيد. وباستخدام هذه الطريقة المفيدة للتذكر بالربط، باستخدام الصورة الذهنية الحاضرة، ستنشأ في ذهنك سلسلة من التدايعات والترابطات الذهنية التي تذكرك بكل ما تريد تذكره.

وبهذا الشكل يمكنك تحسين مهارات التذكر لديك، وتحسين قوة الذاكرة القصيرة الأجل والطويلة الأجل التي تستخدمها بشكل كبير في حياتك العامة والدراسية. وستساعدك طريقة التصور الذهني، والربط بين المفردات والصور، على حفظ الأسماء، والجداول، والأمكنة، والأحداث، والأمكنة، وأي شيء تريد حفظه واستذكاره في حياتك الدراسية والعملية عامة.

وسيساعدك الجدول التالي بتذكر بعض الأمور والمواضيع الهامة في حياتك، وربطها وتصورها الذهني.

الجدول ٥

إنشاء الترابط الذهني بين كلمات مختلفة

المادة	فكرُ بما يلي...	الربط...
المائدة	خوانٌ كبيرٌ للطعام، أو طاولة طعام كبيرة عليها مختلف الأطباق التي تحبها وتشتهيها.	المائدة بالطعام
الجوز	آلاف الحبات من الجوز الكامل في غلافه، والمكسر	اربط الجوز بالكلمة الدالة عليه
المرآة	مئات القطع من المرايا الصغيرة تحيط بغرفتك من كل مكان	المرآة والصورة التي تعكسها
القارب	تصور قارباً ضخماً تركبه على سطح الماء	القارب - الطفو على الماء
النار	تصور أنها تلتهب وتضطرم ويتكسر جمرها ويشتد حرها	النار - العذاب - الحريق
...

راجع النقاط التالية:

لماذا ننسى؟

- ١- التفكير السلبي.
- ٢- الانطباع الضعيف.
- ٣- عدم الاستعمال.

٤- التشوش.

٥- عدم التدريب.

الخطوات اللازم اتباعها لتحسين القدرة على التذكر:

١- الانتباه.

٢- احصل على المعلومات الصحيحة بشكل سليم.

٣- أكد لنفسك أن قادرٌ على التذكر.

٤- طور رغبتك في الموضوع.

٥- افهم ما يُقال جيداً.

٦- حاول أن تكون مُبدِعاً.

٧- استخدم طريقة التكرار.

٨- حاول أن تنشئ صوراً في ذهنك.

٩- تعلّم أسلوب الربط.

١٠- تدرب على التذكر في كافة الأحوال.

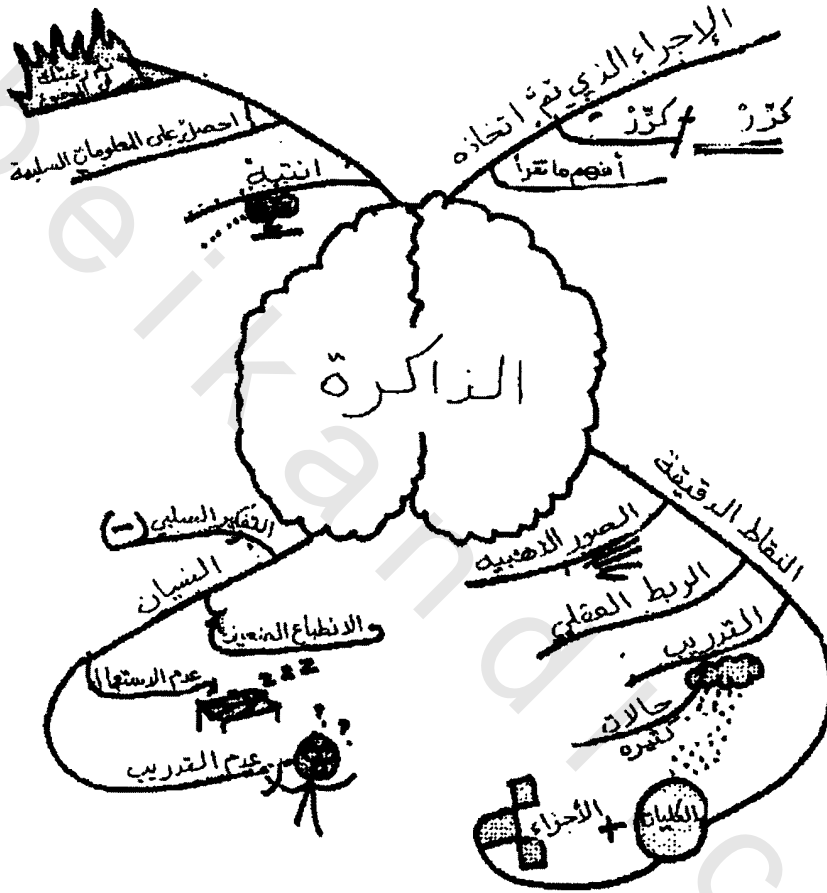
١١- ادرس موضوعات متباينة.

١٢- قلّل التشوش.

١٣- ادرس الكليات، وليس الجزئيات.

١٤- تدرب على استعمال ما تتعلم.

الشكل ١٣



الفصل السابع

قوة الكلمة

تذكّر: الكلمة الطيبة صدقة"

ولا يلتام ما جرح اللسانُ

جراحات السُّنَّان لها التَّامُّ

الكلمات سهامٌ... قاتلة..

obeikandi.com

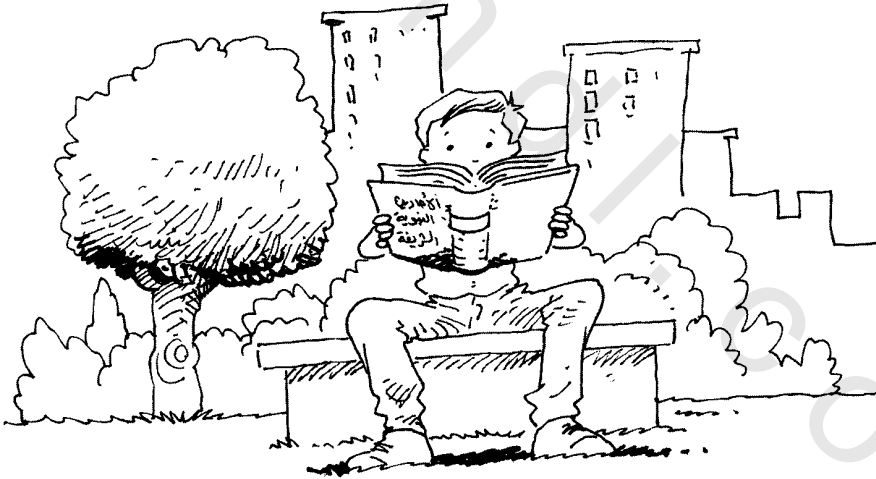
المفردات والإِماء

هل تعتقد أن كثرة المفردات، وثراءها، ودقتها، وصحة استخدامها تساعدك في الحصول على درجات تامة في الاختبارات؟ إذا كان جوابك "نعم" فأنت 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 أن الثروة اللغوية هي جزء هام جداً من تحصيل درجة عالية في اختبار الذكاء. فالطلاب الذي يمتلكون ثروة لفظية كبيرة ويستطيعون استخدامها بشكل كفؤ وفعال، لا ينجحون في الأدب واللغات فقط، بل تراهم يبدعون أيضاً في المواد العلمية كالرياضيات والفيزياء والعلوم وإدارة الأعمال والسياسة والاجتماع والعلوم الشرعية وغيرها. ولا يعود سبب امتيازهم لذكائهم فحسب، ولكن لقدرتهم على التعبير عن أنفسهم وأفكارهم بطريقة مؤثرة ومعبرة تميّزهم عن سائر الطلاب. كما يلاحظ أن سعة الثروة اللفظية، والقدرة الكلامية المتميزة تساهم إلى حد ما بتأهيل الفرد للحصول على الوظائف الإدارية العليا في أي مكان أو حقل يشتغل فيه. فكيف يمكننا تحسين مستوى ثروتنا اللغوية ومهاراتنا في التخاطب والتعبير الشفوي والكتابي؟

١- اقرأ وطالع كثيراً

تذكر أن كثيراً من المجالات العامة تُكتب للأشخاص الذين يكون مستواهم الثقافي في المرحلة المتوسطة، أو أعلى بقليل. فإذا أردت تحسين مستواك اللغوي، وثروتك اللغوية، فيجب أن تشترك في مجالات متخصصة، وفي الصحف اليومية ذات السمعة الأدبية العالية، إذ أن قراءة مثل تلك المجالات والصحف الراقية المستوى اللغوي يساعدك على تعلم المزيد من المفردات اللغوية الجديدة والمفيدة في مختلف مجالات المعرفة.

اقرأ، اقرأ، اقرأ، اقرأ
وافهم ما تقرأ



"إن الشخص الغزير المعرفة، والواسع الثروة اللفظية غالباً ما يتردد على المكتبات
ويقرأ الكتب المتنوعة"...

٢- طوّر رغبتك بالتعرف على الكلمات الجديدة

استخدم القاموس للتعرف على معاني الكلمات الغريبة عليك، وحاول أن تقرأ بشكل متكرر في القواميس المختلفة مثل: لسان العرب، وتاج العروس، والمحيط، والموسوعات الثقافية العلمية، وذلك لتنمية ثروتك اللغوية. حاول تعليق بعض المفردات الهامة ومعانيها أمامك على رف المكتبة لتستفيد منها وتذكر استخدامها في مفرداتك اللغوية. واستخدم هذه المفردات الجديدة كلما استطعت، وليكن استخدامك لها سليماً صحيحاً كما وردت في القاموس. بالغ، إذا استطعت في استخدام هذه المفردات كي تصبح جزءاً 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 يمهّد لك أن تصبح هذه المصطلحات جزءاً من ثروتك الثقافية العادية.

٣- حاول التعامل مع الأشخاص الجيّد اللغة

يؤثر الخطباء البلقاء الفصحاء على المستمعين إلى حد كبير، فيجذبون أنظارهم، ويشوقونهم لسماع الخطبة أو المحاضرة أو الندوة من أولها إلى آخرها دون كلل ولا ملل. كما أن القدرة التي يتمتع بها هؤلاء الخطباء تشجع الناس على اقتفاء آثارهم وخطاهم في استخدام المصطلحات والمفردات القوية والمؤثرة. وتجدر الإشارة إلى أن المستوى اللغوي للمحادثة يختلف باختلاف الأشخاص الذين تخاطبهم. فيجب على الطالب الجامعي مثلاً تبسيط لغته إلى قدر كبير عندما يخاطب مجموعة من الطلاب، أو أخاه في الصف الثاني

الابتدائي، محدثاً إياه عن طريقة عمل مجلس الشورى مثلاً، وآلية تكليفه ولجانه. إلا أن الطالب ذاته يتخير الألفاظ المعبرة والقوية عندما يخاطب أستاذه الجامعي، أو يقدم محاضرة لزملائه في الفصل الدراسي، أو يقرأ عليهم موضوعاً من كتابته. وإن التعامل مع أشخاص يتمتعون بثروة لغوية جيدة ومتميزة يساعدك على تحسين ثروتك اللغوية، وتحسين مهارات التخاطب لديك.

٤- ادرس اللغة والأدب العربي والمقارن

لغتنا العربية الجميلة ثرية وغنية وممتعة، ويكفيها فخراً أن الله سبحانه وتعالى اختارها للتعبير عن كلامه وأسرار البلاغة التي فيه. وإن الأسلوب القرآني المتفرد، وحديث رسول الله زهما الغاية في الأدب والكمال والرفعة والبلاغة، وكذلك الشعر العربي الجاهلي، والإسلامي، والنثر والأدب القديم والمعاصر الجيد، تساعد قراءتها كلها على تحسين الثروة اللغوية للقارئ، وتثريها، وترفدها بالجديد المفيد. وكذلك أيضاً فإن 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 مشرقة.

٥- أكثر من استخدام المعاجم وكتب اللغة

كلما وجدت وقت فراغ ميت لديك، استخدمه، بل أحيه بقراءة مادة من مواد القاموس، أو إحدى الموسوعات المتوفرة لك. وكلما مررت بكلمة غريبة، أو

جديدة عليك، راجع معناها واستخداماتها وتاريخها في القاموس، وتعرف على كيفية استخدامها بشكل صحيح. كما أن الشخص المتمكن من القراءة، والإملاء واللغة والأدب هو الذي يستخدم القاموس ويرجع إليه مراراً، وليس الضعيف. حاول أن تجعل هذه العادة إحدى العادات الحسنة التي تتحلى بها. راجع القاموس والمعاجم اللغوية الموسوعية الكبيرة، واقرأ فيها كل يوم إذا أمكنك ذلك، وذلك قبل أن تشغلك أمور العمل والوظيفة والمناصب الكبيرة. ولا تتوقف عند التعرف على معنى الكلمة وتضع القاموس جانباً، بل حاول التعرف على مختلف معانيها واستخداماتها وتطورها اللغوي وابدأ باستخدامها في أحاديثك وكتاباتك المتنوعة.

كما أن المكانز اللغوية، وهي كتب لغوية للمترادفات والأضداد، هي الأخرى تثري اللغة وتطور الملكة اللغوية للقارئ والمستخدم المستفيد منها. وقد تورد بعض المكانز حوالي (٣٠) كلمة مترادفة لكلمة الخبير بالإنجليزية مثلاً. وقد أخبر المعري أن للسيف (٥٠) خمسين اسماً، وأن للأسد (١٠٠) مئة اسم من المترادفات، وأن كثرة الأسماء دليل على شرف المسمى.

٦- ركز على الإملاء الجيد

حاول الانتباه إلى الإملاء أثناء الكتابة. استخدم الكمبيوتر وبرامج تصحيح الأخطاء الإملائية. لاحظ أن برنامج المصحح يضع خطأ أحمر متعرجاً تحت الخطأ، كما يضع خطأ أخضر متعرجاً تحت الخطأ النحوي. راجع ما تكتب، واجعل هذه أيضاً من العادات الحسنة التي تتحلى بها. صحح أخطاءك الإملائية، وراجع النحوية، فما عرفته منها خطأ فصححه، وما لم

تعرفه فاسأل عنه، فأية العيِّ السؤال. كما يستحسن أن تبحث عن شخص آخر يراجع لك العمل قبل تقديمه إلى المدرس إذ أن العين تصبح عاجزة عن اكتشاف أخطاء الكاتب نفسه، اللهم إلا إذا بذل جهداً مضاعفاً في ذلك.

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

استخدام الصور الذهنية



"ستحسن مهارات التذكُّر لديك إذا بدأت استخدام "الصور الذهنية" لما تريد دراسته وتذكُّره. وكلما كانت الصورة التي تنشئها في ذهنك عن هذه المادة غريبة، أو غير عادية، سيزداد احتمال تذكُّرها، وتذكُّر الكلمات أو المفردات المرتبطة بها أكثر وأكثر."

الجدول ٦

صوابه	خطأ
مسؤولية	مسئولية
ذهبوا	ذهبو
يجتمعوا	يجتمعو
اتتمروا	اعتمروا
شأؤوا	شاعوا
يشاؤؤون	يشاعون

الشكل ١٤

ملاحظات وأفكار مفيدة لتحسين الثروة اللفظية



"تأكد من محاولة مراجعة المادة التي درستها وتعلمتها أثناء الاستجمام، وفترة الراحة، أو إذا كنت تمشي للرياضة بمفردك، أو مع أصدقائك، وبذلك ستتحسن ذاكرتك ولن تنسى بسهولة" ...

راجعُ النقاطُ التالية:

لماذا ننسى؟

- ١- اقرأ واطالع كثيراً.
- ٢- طوّر رغبتك بالتعرف على الكلمات الجديدة.
- ٣- حاول التعامل مع الأشخاص الجيدين اللغة.
- ٤- ادرس اللغة والأدب العربي والمقارن.
- ٥- أكثر من استخدام المعاجم وكتب اللغة.
- ٦- ركّز على الإملاء الجيد.

الفصل الثامن

النقد والتقييم الأدبي والعلمي

عَلْمِي مَعِي حَيْثَمَا قَدْ كُنْتُ يَنْفَعُنِي
قَلْبِي وَعِوَاءُ لَهُ لَا بَطْنُ صَنْدُوقِ
إِنْ كُنْتُ فِي الْبَيْتِ كَانَ الْعِلْمُ فِيهِ مَعِي
أَوْ كُنْتُ فِي السُّوقِ كَانَ الْعِلْمُ فِي السُّوقِ

obeikandi.com

النقد والتقييم الأدبي والعلمي

كثيراً ما يطلب من الطلاب في مختلف المراحل الدراسية إعداد تقرير عن كتاب يقرؤونه. إلا أنهم، وللأسف الشديد، لا يتعلمون في الدراسة المهارات الأساسية لتقييم كتاب، أو إعداد تقرير عن كتاب. ويلاحظ أن عدداً قليلاً من الطلاب المقتدرين فقط هم الذين يمتلكون القدرة على قراءة ما بين السطور، واستيعاب الأفكار، والإشارات، والأمور الهامة التي يعنيه المؤلف في كتابه، سواء أكان الكتاب ديوان شعر، أو قصة، أو كتاب سيرة ذاتية أو غيرها. وكل ما يحتاجه الطالب من مهارات هنا هو الطريقة أو الأسلوب السليم للتحليل والنقد والفهم، ثم الرغبة للقيام بهذا العمل، وهو عمل إبداعي دون أدنى شك.

* * *

كيف تقيّم الأعمال الأدبية؟

١- استعدّ للقراءة

استعدّ للقراءة، وأحضِر الكتاب ودفتر ملاحظات، وجهّز نفسك للكتابة. وقبل البدء بقراءة الكتاب، اقرأ صفحة العنوان، والغلاف الأخير. ثم اقرأ المقدمة، والتوطئة إن وجدت. ثم تصفّح الكتاب، بدءاً من جدول المحتويات لتدرس ما يلي:

١- كيف تمّ إعداد الكتاب: طول كل فصل، الأقسام، الأبواب، الفصول، وغيرها.

٢- إذا كان الكتاب قصة، أو رواية، فمن هي الشخصيات الرئيسية، والثانوية، وما هي البيئة التي تمت القصة أو الرواية فيها، وما هي الحقبة التاريخية التي تغطيها الرواية مثلاً. تعرف على الأسماء واكتبها على دفتر الملاحظات.

٣- هل يعكس عنوان الكتاب موضوعه، أم لا؟

ويجب أن تكتب عدداً من الملاحظات عن الكتاب، وخاصة المعلومات الببليوغرافية، قبل أن تبدأ قراءة الكتاب لتحليله ونقده أو تقييمه.

٢- تعرف على المؤلف

إن كل عمل روائي هو تفسير لظاهرة اجتماعية، أو سياسية، أو أخلاقية في المجتمع أو الحياة بشكل عام، يعرضها المؤلف من خلال رؤيته الخاصة. حاول أن تتعرف على المؤلف، واقرأ شيئاً عن سيرته الذاتية، وستجد نفسك أقدر على التعبير عن نقد الكتاب وتقييمه من خلال معرفة المؤلف. ولعل أفضل أربع طرق للتعرف على المؤلف ما يلي:

حاول أن تتعرف على المؤلف

"حاول أن تتعرف على المؤلف، وستحصل بذلك على نظرة ثاقبة وفكرة عامة عما يكتب، ولماذا يكتب؟"



١- اسأل المدرس عن بعض المراجع عن حياة المؤلف، أو اطلب منه أن يعطيك ما عنده عنه.

٢- اقرأ بعض الكتب الأخرى التي كتبها المؤلف ذاته.

٣- اقرأ مقدمة الناشر، ومقدمة المؤلف، والتوطئة، والتمهيد، وأي معلومات أخرى يمكن أن تفيدك في تكوين صورة عامة عن المؤلف وعمله.

٤- ابحث عن سيرة ذاتية للمؤلف، أو كتاب عن حياته وأثاره وحاول أن تعرف أكبر قدر ممكن عن حياته وأعماله الأدبية والفكرية.

٣- رتّب المعلومات ونظّمها جيداً

سترى أثناء القراءة أن فهم المعلومات التي تقرؤها يتأتى لك بشكل سريع عندما تكون القصة، أو العمل الأدبي، مترابطاً وله وحدة موضوعية واضحة. حاول اكتشاف مخطط سير أفكار الكتب في الكتاب الذي تقرؤه بتنظيم المعلومات التي دونتها ضمن فئات محددة. وبيّن الشكل التوضيحي (١٦) الشكل العام للفئات التي يمكن استخدامها لتنظيم أفكار الكتاب فيما يتعلق بكل من: الشخصيات، والبيئة، والعقدة أو الحكمة، والمضاعفات، والحلول التي خرج بها الكاتب في نهاية كتابه.

ويجب أن تشتمل قائمة الشخصيات تعليقاً عن كل شخصية من الشخصيات، وقائمة أخرى بأسماء الشخصيات الثانوية في الرواية أو القصة. وغالباً ما تجري الأحداث في بيئة واحدة أساسية، وعدد من البيئات المحددة الأخرى. لذا، اكتب قائمة بأسماء كافة البيئات متسلسلة حسب البيئة المكانية والزمانية. ثم اكتب فكرة مبسطة عن الحالة النفسية لكل شخصية من

الشخصيات الأساسية في الرواية أو القصة مثلاً، وعن دور كل شخصية في الرواية، وانطباعك عن كل شخصية من هذه الشخصيات. وبين ما إذا كانت الرواية خيالية، أم واقعية، أو لغزاً غامضاً يجب حلُّه، أم كاريكاتيرية ضاحكة، أو غير ذلك.

كتب الأحداث التي تطورت في القصة أو المسرحية أو الرواية للتعرف على تحليلها والحلول التي تمَّ وضعها لها. وبين أهمية الحكمة، والأحداث التي أدت إليها، ونقطة التحول في الموضوع.

وفجأة يتم تفيس الضغط الشديد في الرواية، وتبدأ الأمور بالحل بعد أن وصلت إلى غايتها في التعقيد والشدة. ويتم التوصل إلى قرار رئيس، ويتم حلُّ المشاكل الواردة في القصة، والتي أزمتهما إلى حد كبير، وهنا تبدو القصة قد شارفت على النهاية. وقد يؤخر الكاتب تقديم حله لهذه القصة إلى هذا الوقت في القصة أو المسرحية أو الرواية؛ أي يقدمه في الصفحات الأخيرة منها فقط.

وبتنظيم أفكار التحليل والنقد على هذا الأساس بناء على حبكة القصة أو الرواية أو المسرحية، ستبدو أمامك المعاني الأساسية لهذا العمل الأدبي وتظهر على السطح بسرعة، وسيزداد فهمك العام للقصة وحبكتها.

٤- اسأل قبل القراءة وبعدها

ستساعدك الأسئلة التالية على فهم ماذا يعني المؤلف، وكيف يؤدي فكرته، ولماذا يكتب. وهذه الأسئلة سهلة الإجابة نسبياً، وذلك إذا راجعتها قبل أن تبدأ

قراءة الكتاب المطلوب إذ سيكون ذهنك أكثر انتباهاً لها، وستحاول لا شعورياً أن تبحث عن إجابات عليها. ولا شك أن أكثر الطلاب الذين يقرؤون الكتب ليعيدوا تقريراً أو مراجعة أو تلخيصاً لها يحصلون على كمية وافية من المعلومات، إلا أنهم يحتاجون لطريقة لعرضها بالشكل المناسب السليم.

الشكل ١٥

ملاحظات وأفكار مفيدة لتحسين تنظيم أفكار الرواية والقصة

عنوان الرواية أو القصة

الشخصيات الرئيسية

المشاكل - التضاربات

الشخصيات الثانوية

الأحداث

البيئات

ويمكنك استخدام الأسئلة التالية لتساعدك في إعداد التقرير المطلوب
عن تقييم كتاب من الكتب التي تقرأها لإعداد تقرير عنها:

- ما هو هدف الكاتب من القصة أو الرواية؟
- لماذا أعدَّ الكاتب مثل هذا الكتاب: إعلام القراء وثقيفهم، إقناع القراء بأفكاره، تسليية القراء وإمتاعهم؟
- ما هو انطباعك عن الكتاب؟
- هل أثار الكتاب عليك، وما هو الأثر الذي تركه في نفسك؟
- هل يمكن أن يكون هذا الكتاب أكثر تأثيراً وفائدة للقراء؟ وكيف؟
- ما هي التعارضات التي وردت في الكتاب؟
- هل توصل الكاتب إلى حلٍّ للتعارضات التي عرضها؟ كيف؟
- ما هو شعورك عن الحلول التي قدّمها الكاتب؟ هل كانت واقعية؟
- من هي الشخصيات الرئيسية في القصة أو الرواية؟
- هل مثلت الشخصية الرئيسية وجهة نظر الكاتب؟
- ما هي اعتقادات الشخصية الرئيسية في الرواية؟
- ما هو شعورك كقارئ عن الشخصية الرئيسية للرواية؟
- كيف استطاعت الشخصية الرئيسية تحقيق أهدافها من خلال الرواية؟
- هل تعاطف الكاتب مع شخصية محددة؟ ولماذا؟
- هل تمثل شخصيات الكاتب شخصيات سياسية أم اجتماعية أم عاطفية؟ أو أخلاقية؟

- ما هي التغييرات التي حصلت للشخصيات من خلال الرواية؟
- هل كانت التغييرات نحو الأحسن، أم سلبية؟
- ما هو السبب الذي أدى إلى التغيير؟
- ماذا تمثل هذه التغييرات على الشخصية؟
- على أي أساس بيني الكاتب روايته؟
- هل اتبع الكاتب اتجاهها تاريخياً أم اجتماعياً للحلّ الذي قدمه للتغيير؟
- ما هو محل هذا الكتاب في الأدب بشكل عام؟
- هل ترى للكتاب أثراً مفيداً على القراء والمجتمع؟
- هل توصي بقراءة هذا الكتاب؟

٥- تعلم كيف تقيم كتاباً

كلما ازدادت القراءة أصبح الطالب أكثر استعداداً لمواجهة أي كتاب وتحليله ودراسته وتقديم نقد فكري وأدبي وعلمي له. فإذا أردت إعداد دراسة نقدية لكتاب مترجم مثل: "وداعاً للسلاح" للكاتب الأمريكي أرنست همينغوي، فيمكنك اختيار عدة أساليب لتحقيق هذه المهمة. فيمكنك مثلاً، مقارنة هذا الكتاب مع عدد من الكتب المشابهة الأخرى. فمثلاً، يمكنك قراءة كتاب آخر للمؤلف ذاته، ومقارنته به. وهنا، يمكن قراءة كتاب: "وتشرق الشمس أيضاً"، وتقابلته مع الكتاب المطلوب. أو يمكنك دراسة عدد من أساليب كتابة كتاب آخرين في المستوى ذاته للمؤلف الذي تريد مراجعة كتابه، وتقارن أسلوب الكاتب بأساليب أولئك الكتاب لتصبح المراجعة علمية، وجادة، وواقعية.

ابحث عن الهدف الأساسي للكاتب من الكتاب الذي تراجعته. هل يحاول الكاتب إقناع قرائه، أو تسليتهم، أو نقد طريقة حياتهم، أو فقط يريد تحقيق الربح من الكتاب؟ وهل نجح الكاتب في اعتقادك بتحقيق هدفه المنشود؟ وهل قصد الكاتب أن يكون الحوار واقعياً بين شخصياته؟ وكيف كانت طريقة الحوار في الرواية: ساخرة، ناقدة، لاذعة، هادئة، حيوية، عاطفية؟ وهل كانت الرواية مؤثرة أم لا؟ وكم استغرق الكاتب في التعبير عن الأحداث الهامة والحرجة في روايته؟

حاول تحليل الشخصيات الواردة في الرواية. كيف تمّ تقديمها؟ وهل تمّ تقديم شخصية ما ثم نسيها الكاتب أو أهملها تماماً فهمش دورها؟ هل أدت الشخصيات أدوارها بشكل متسق، أم تطورت وتغيرت أثناء أحداث الرواية، ولماذا؟ وهل وفق الكاتب في أداء ذلك؟ وهل ناسبت أحاديث الشخصيات في الرواية شخصياتهم ودورهم في الرواية أم لا؟ أم أن هناك تناقضات واضحة في الشخصية؟ ومن هي الشخصية التي فضلها الكاتب على غيرها من الشخصيات؟ ولماذا في اعتقادك؟

حدّد أسلوب الكاتب وبيّن الآليات التي اتبعتها للتعبير عن هذا الأسلوب، وهل نجح في ذلك أم أخفق؟ هل تعثّر الكاتب في بعض أجزاء الرواية وأصبحت الحبكة مهزوزة وغير واضحة مثلاً؟ هل تفاوتت تراكيب الكاتب من شخصية إلى أخرى؟ كيف وازن الكاتب بين الأفكار الأساسية والثانوية، وهل نجح أم فشل في ذلك؟ هل استطاع الكاتب المحافظة على استثارتك لقراءة بقية القصة؟ هل كان للكتاب موضوع واحد مستمر من أوله إلى آخره، أو لا؟ أوضح ذلك للقراء.

حاول تأكيد وجهة نظر المؤلف من خلال ملاحظاته التي اكتشفتها عن الرواية. ما هي الفلسفات التي قدمها الكاتب من خلال شخصياته؟ هل تبنى الكاتب اتجاهاً فلسفياً محدداً: أفلاطون، أرسطو، الوجودية، الواقعية، الطبيعية، أو الفلسفة والمبادئ الإسلامية مثلاً؟ هل وقع الكاتب في أخطاء منطقية، أو علمية، أو هل بدا متحيزاً في أي جزء من الكتاب؟ كيف تنسجم أفكار الكاتب مع روح العصر الحالي؟ هل يمكن تصديق القصة وشخصياتها، أم أنها خيالية مجنحة. وهل يناسب العنوان حقيقة موضوع الكتاب؟

ولا شك أن هناك قائمة أسئلة لا حصر لها ولا نهاية في هذا المجال، والتي يمكن أن يُحكّم على الكاتب من خلالها، ولكن هذه الأمور الشخصية التي يمكن الحديث عنها وتناولها يمكن تناولها أثناء التقييم والنقد والمراجعة.

وبعد أن تكتشف هذه الأمور المتعلقة بالكتب والكتّاب، تصبح مؤهلاً لتقييم أي كتاب تريد وإعداد مراجعة، أو دراسة نقدية مفيدة عنه، وقد تكون مراجعاتك قابلة للنشر، فلا تَسْتَهِنُ بنفسك، ولا تَحْرَمِ المجتمع من الاستفادة من جهودك. [انظر الجدول رقم ٨ لمزيد من الإرشادات عن هذا الموضوع].

٦- حاول أن تبرز وجهة نظرك الخاصة

آن الأوان بعد كل هذه المراجعة والبحث والتمحيص في أفكار الكاتب، وأسلوبه، وموضوعه، وشخصياته، ومقارنته مع غيره من الكتّاب وأساليبهم، وما إلى ذلك، فقد آن الأوان أن تبرز أنت شخصيتك في هذه المراجعة والدراسة النقدية. وإن فهم ما يعني الكاتب، وطريقة تفكيره وعرضه لمادته، قد ساعدك على فهم وتقدير الأعمال الأدبية المتنوعة. إلا أن هناك المزيد مما يجب التفكير فيه.

ما هو رأيك بالقيم التي قدّمها الكاتب؟ وما هو رأيك بآرائه العامة التي قدّمها؟ هل توافقه عليها؟ هل تخالفه فيها؟ ولماذا؟ هل ترى أن القيم والمبادئ الأخلاقية التي دعا إليها الكاتب تتناسب مع مبادئك وقيمك في الحياة؟ وإذا كان هناك اختلاف، فما هو سبب الاختلاف في رأيك؟ وماذا تود أن تقول للكاتب؟ وما هي التغيرات التاريخية والبيئية التي حدثت وجعلت أسلوب الكتابة مختلفاً عما كان عليه؟

وبعد الانتهاء من طرح هذه الأسئلة كلها، ابدأً بكتابة موضوعك ناسجاً إياه من هذه السدى واللحمة؛ أي: الأسئلة التي أعددتها، والإجابات التي أعطيتها، وتكمل ما بينها بشيء من الإنشاء الأدبي الطيب، وبذلك تعدُّ بحثاً متماسكاً متكامل الأطراف، بتوفيق الله وعونه.

ويجب أن تدعم إجاباتك بمقتطفات كنتَ أعددتها أثناء الكتابة، أو أشرت إليها على الكتاب، لتكون محل الشاهد في كتابتك. وأنه الموضوع بنهاية جيدة محكمة تبين فيها رأيك الشخصي في العمل وأثره على القراء، وأنت واحد منهم. فيكون هذا النقد عندئذ مدعماً بنقاش حيوي موضوعي، وشواهد موضوعية، ومناقشة عملية بناءة هادفة، ومقارنة موفقة بين أسلوب الكاتب في هذا الكتاب وغيره من الكتب التي اطلعت عليها له، أو من مقارنة أسلوبه بأساليب نظرائه من الكُتّاب الآخرين في المجال ذاته. وسيكون هذا النقد موضوعياً، دسماً، وعملياً موفقاً وناجحاً تستحق عليه الدرجة التامة، أو ما يقاربها، والله الموفق لكل خير.

الجدول ٧

دليل عام لتقييم الأعمال الأدبية

ملاحظات	الوصف/التقييم	مثال	المزايا الأدبية
أسلوب تقليدي إبداعي	لغة قوية، فكر شامخ، وصف رائع	أعمال الأديب المفكر عباس العقاد	وضوح الأسلوب
غالباً موضوعات إسلامية مؤثرة وواقعية	لغة راقية جداً، تعبير إسلامي إيماني مشرق، وخيال محلق	أعمال الأديب مصطفى صادق الرافعي	
تشجذ همة القارئ وتجعله يستخدم عقله المفكر، ويسعى لفهم ما يقرأ على صعوبته وغموضه أحياناً.	تغلب عليها المسحة المنطقة المعقدة أحياناً مما يجعلها غامضة بعض الشيء وصعبة القراءة.	أعمال الأديب المفكر عباس العقاد	عدم الوضوح
يستمتع القارئ المسلم خاصة، والمحب للأدب الرفيع بما قدمه الرافعي من أدب رفيع المستوى للأمة الإسلامية.	تسهل قراءة أعمال الأديب الرافعي مقارنة بأعمال العقاد، وتميل إلى اللهجة الإسلامية القوية المؤثرة.	أعمال الأديب مصطفى صادق الرافعي	
يستفيد القارئ المسلم من واقعية مناقشة العبقرات ومعانيها عند العقاد، كما يسعد في كثير من الأحيان بالتعرف على الخيال المجنح عنده في الكتب الأخرى.	عبقرات العقاد واقعية ومجنحة، وهناك بعض الكتب الأخرى التي مالت إلى الخيال والأدب المجنح.	أعمال الأديب المفكر عباس العقاد	الواقعية

ملاحظات	الوصف/التقييم	مثال	المزايا الأدبية
يحاكي الرافعي الواقع المحسوس بأدبه ويجعله جزءاً من الحياة التي يعيشها الناس.	أديب ملهم. طوع اللغة للتعبير عن النفس البشرية فاجتلى غموضها، وسبر أغوارها، وأتى بالعجيب الغريب، فله دره.	أعمال الأديب مصطفى صادق الرافعي	
...	السخرية
...	موضوع الأخلاق
...	المواضيع السياسية
...	المواضيع الدينية
...	المواضيع الفلسفية
...	التفاصيل الفنية

الشكل ١٦

ملاحظات وأفكار مفيدة لتحسين إعداد مراجعة عن كتاب، أو دراسة نقدية

- تعرّف على المؤلف.
- حاول أن تطرح العديد من الأسئلة وتكتبها قبل القراءة.
- نظّم ورتّب معلوماتك.
- أبرز وجهة نظرك الخاصة.
- نقد وقيم ما تقرأ.
- كن موضوعياً وهادفاً في نقدك.
- تصفح مادة الكتاب قبل القراءة المتأنية الجادة.
- حضر ما تحتاجه واستعد للقراءة.
- طرح عدداً من الأسئلة الموضوعية بعد القراءة.
- تقييم الأعمال الأدبية ومراجعتها.

راجع النقاط التالية:

كيف تقيم كتاباً؟

- ١- استعد للقراءة.
- ٢- تعرّف على المؤلف.
- ٣- رتب المعلومات ونظّمها جيداً.
- ٤- اسأل قبل القراءة وبعدها.
- ٥- تعلم كيف تقيم كتاباً.
- ٦- حاول أن تبرز وجهة نظرك الخاصة.

الفصل التاسع

اتباع أسلوب الموهبين في الكتابة

أعزُّ مكانٍ في الدُّنْيِ سِرْجُ سَابِحٍ وخيرُ جليسٍ في الأنامِ كتابٌ

[المتنبي]

obeikandi.com

تعلّم أسرار كتابة المواضيع الناجحة

يعتبر أكثر الطلاب إعداد بحث يتجاوز (٣٠) الثلاثين صفحة كابوساً مخيفاً. وهذا أمر من أكثر ما يخاف الطلاب منه، ولهم الحق، كل الحق في ذلك. والسبب الرئيس في ذلك أن أكثر الطلاب لم يتعلموا الطريقة السليمة لإجراء البحث العلمي وتدوين النتائج، ثم إعداد الكتابة، تعليماً منطقياً سليماً، ولهذا السبب بالذات نرى كثيراً من الطلاب يكتبون أبحاثهم كيفما اتفق، وبناءً على الخبرة السطحية العامة التي سمعوها من مدرسيهم، أو شاركوا بها زملاءهم. إلا أننا إذا ناقشنا هذا الأمر بشيء من الواقعية والاهتمام، وجدنا أنه إذا تمت كتابة البحث وإعداده بشكل سليم، فسيتم إنجاز مهمة الكتابة بوقت أقل، ويمكن أن تجلب متعةً علمية ما بعدها متعة.

وسنبين في هذا الفصل، خطوة بخطوة، كيف يمكن إعداد أفضل الأبحاث الدراسية الطويلة التي يمكن أن يعدّها الطالب على قدر إمكانياته، ويمكنه الحصول على درجة جيدة جداً لقاء عمله المرتب والدقيق.

كما أن الطريقة التي سنقدم خطوطها العريضة في هذا الفصل لكتابة الأبحاث العلمية ستجعل من كتابة أي بحث، لأي مادة من المقررات الدراسية، ذات هيكل تخطيطي واضح المعالم، ومقنعة للقارئ؛ المدرس، وتمكنك من عرض مادتك العلمية بشكل منطقي شيقٍ يؤهلك للحصول على أعلى الدرجات.

خطوات كتابة بحث علمي

١- ابدأ بالبحث عن الفكرة

يحتاج أي بحث من الأبحاث نقطة بداية، وهذا ما يبحث عنه الكُتَّاب عادة قبل أن يشرعوا في كتاباتهم، وهذا أمر متفق عليه تماماً. ويُحْتَمَل أن يتم تكليفك ببحث مباشرة، أو أن تعطى حرية الاختيار من عدد من الموضوعات المتوفرة للكتابة عنها، أو يمكن أن يُطلب منك كتابة أي موضوع تريد الكتابة فيه، ولعل هذا أصعب الاحتمالات. وفي كل حالة من هذه الحالات، لا بد أن تقوم ببعض العمليات الأولية في البحث عن موضوع يناسب المادة التي تدرسها. فيمكنك البحث في الكتاب الدراسي المقرر، أو في الملاحظات الفصلية التي تدونها من المدرس، لتجد موضوعاً يتناسب مع المقرر الدراسي. أو يمكنك زيارة المكتبة ومراجعة الفهرس حسب الموضوعات، ولعلك تجد من بين رؤوس الموضوعات ما يجلب انتباهك لموضوع ترغب الكتابة فيه، وتجد فيه بعض المصادر والمراجع، لا مصدراً واحداً فقط.

اختر الموضوع الذي يتناسب مع ذوقك ورغبتك وميولك. وبعد اختيار الموضوع قم بمزيد من المتابعة والتقصي للتأكد مما إذا كان هذا الموضوع فعلاً هو ما تريد الخوض فيه والكتابة عنه.

وللحصول على معلومات عامة عن الموضوع الذي تريد الكتابة عنه ابحث عن مقالة علمية تتحدث عنه، كأن تقرأ مقالة في موسوعة العلوم والمعارف العربية مثلاً. هل لا زال البحث يبدو ممتعاً لك؟ هل تستطيع أن تتوقع مبدئياً أن البحث ضيق جداً، أو واسع جداً؟ هل هناك جدلٌ حول هذا البحث؟ وبعد أن تجيب على هذه التساؤلات يمكنك أن تتخذ قراراً دقيقاً مبنياً على معلومات سليمة عن الموضوع الذي تريد الكتابة عنه وفيه.

٢- ابدأ تكوين الإطار العام للموضوع

وبعد أن يستقر رأيك على الموضوع الذي اخترته للكتابة عنه، يجب أن تنتقل إلى المستوى التالي للتطوير والعمل. وتحتاج الآن إلى وجهة نظر عن الموضوع. فكّر بالموضوع وكأنك ستكتب أطروحة أو رسالة تخرج جامعية. فمثلاً، يمكنك الكتابة عن الحقوق الخاصة للإنسان في الإسلام. إلا أنه يمكن التركيز على حقوق الإنسان في السنة المطهرة، وبالتالي يصبح الموضوع أضيق وأصغر، وهكذا، فمن الممكن أيضاً أن تكون لك وجهة نظر محددة في هذا الموضوع تدعمها من السنة وحديث رسول الله ز وسيرته العطرة.

وأما الخطوة التالية لتكوين الأفكار العامة للبحث فهي أن تبدأ بإعداد مخطط أولي للبحث على شكل رؤوس أقلام. ولكن، يجب أن تضمن هذا المخطط الأولي فكرة رئيسة واحدة على الأقل، أو أكثر من صلب الموضوع. حاول أن تبدأ من صلب الموضوع، واجعله على شكل دائرة في المركز، ثم فرّع منها فروعاً متجهة نحو الخارج، وكأنك ترسم عجلة دراجة هوائية. وحدد فرعاً لكل مادة تريد الحديث عنها. وبهذا يمكنك أن ترى عدد المواد، أو

الفروع، التي ستكتب عنها، ويمكنك أن تتوقع مقدار كمية المعلومات التي ستجمعها من المصادر الموجودة بين يديك عن كل مادة، أو فرع من هذه المواد. وقبل مضي وقت طويل، ستكتشف كمية المواد المتوفرة لديك للكتابة عنها، وماذا يجب عليك أن تضيف إليها لاستكمال جوانب البحث.

٣- اجمع المصادر اللازمة للبحث

إن أفضل مكان تبدأ منه عملية البحث عن المصادر والمراجع لمادة البحث هو المكتبة، وليس المكتبة التي تباع الكتب. ابحث في فهراس المكتبة، أو في نظام تصنيف الكتب على الكمبيوتر لتجد الكتب والدوريات المتعلقة بالموضوع الذي تريد البحث فيه. ودوناً أهم هذه الترويسات؛ رؤوس الموضوعات، إذ أنها ستساعدك جداً في تكوين فكرة عامة عن الموضوع لاحقاً. وكذلك، ابحث في فهراس المجلات، وابحث في الموسوعات المتوفرة في المكتبة: العربية والأجنبية، عن مقالات مركزة في هذا البحث لتبني عليها مادة بحثك. ويمكنك البحث على الإنترنت عن رأس الموضوع، أو عنوان مادة البحث، وستجد كما هائلاً من المراجع والمصادر التي أُعدتْ عنه في مختلف أنحاء العالم. وحاول استخدام المراجع الأخرى المتوفرة لك كالقوائم الببليوغرافية عن الكتب والمنشورات في مختلف الموضوعات. لاحظ أن بعض الناشرين يعدون نشرة خاصة بمنشوراتهم ويصنفونها حسب الموضوعات الهامة للباحثين، فهذه مفيدة جداً في هذا المجال أيضاً. ويمكن أيضاً الحصول على معلومات مفيدة جداً من قِـم المكتبة في قسم المراجع لمعرفته وخبرته الواسعة في مجال الكتب المرجعية التي يتعامل معها كل يوم. وبالطبع، يجب ألا تتردد على الإطلاق في سؤال مدرسك،

ومن تعرفه من الباحثين المتخصصين للاستزادة من المراجع، ولتكوين مزيد من الأفكار المفيدة عن موضوع البحث الذي تعده.

كما أن القائمة الببليوغرافية التي أعدتها عن الموضوع ستخدمك في أمور كثيرة. فهي أولاً مؤشر قوي منذ البداية عما إذا كانت هناك معلومات جيدة وكافية متوفرة عن موضوع البحث أم لا. كما يمكنك أيضاً تحديد المصادر المتوفرة، من المصادر التي تحتاج إلى طلبها من أماكن أخرى. كما أنها من جهة ثالثة قد تساعدك في صقل "عنوان البحث" بشكل أكبر كي يكون معبراً تماماً عن طبيعة البحث وفائدته ومحتواه، وهذا أمر هام جداً أيضاً.

ويجب أن تتأكد من استخدام أحدث الكتب والمواد المنشورة في مجال البحث، كي تكون معلوماتك حديثة ومتناسبة مع العصر، وليست قديمة أكل عليها الدهر وشرب. وحاول، قدر الإمكان، الحصول على مصادر أكثر مما تتوقع، لأنك ستحتاج إليها أثناء إعداد البحث، فلربما تكتشف أن بعض المصادر والمراجع التي عثرت عليها لا تسمن ولا تغني من جوع. وانتبه لإحالات هذه المصادر إلى مراجع أخرى، قد تكون أكثر فائدة من المرجع الذي أخذته.

اكتب اسم كل مرجع على بطاقة فهرسة ١٠×٧ سم، واكتب كل المعلومات عن: عنوان الكتاب-اسم المؤلف-اسم الناشر-تاريخ النشر-مكان النشر-الإصدار-رقم التصنيف والفهرسة-عدد الصفحات، واكتب أي ملاحظات وتعليقات أخرى تقترحها على المرجع: هل هو مصدر أساسي، فرعي، أو أنه احتياطي.

٤- اجمع المعلومات اللازمة للموضوع من المصادر

وبهذا تصبح الآن جاهزاً لجمع المعلومات المناسبة من المصادر التي وجدتتها، وتصفحها، ورتبتها حسب أولويتها وأهميتها للبحث. حاول أن تبدأ بأسهل المصادر وأكثرها شمولية عن الموضوع. وابحث عن معلومات أساسية عن موضوعك، ثم تصفح تلك المعلومات من جديد لتتأكد من مناسبتها وصلاحياتها للموضوع. وابدأ ببناء معرفتك العامة عن الموضوع، وابدأ أيضاً بإعداد ملاحظات ذهنية شاملة عن الأسماء والأمكنة التي ذُكرت عدة مرات في المادة التي قرأتها. وحاول أن توسع معلوماتك العامة عن الموضوع شيئاً فشيئاً بالتدرج من كل مصدر من المصادر التي حصلت عليها.

ضع علامة على بطاقات الفهرسة التي تحمل اسم أهم المصادر، ثم اكتب على خلف البطاقة أهم الأفكار التي عثرت عليها في ذلك المصدر. وبهذا، فلن تحتاج لمطالعة هذا المصدر سوى مرة واحدة، ما لم يكن هذا المصدر هو أحد المصادر التي قررت دراستها بتمعن وعمق. وبشكل عام، لا تقض أكثر من ربع ساعة إلى نصف ساعة فقط في تصفح الكتاب والاطلاع السريع على ما ورد فيه من معلومات قد تناسب موضوعك. ثم انتقل إلى المصدر التالي، وهكذا حتى تستعرض كافة المصادر التي أحضرتها.

٥- ضع خريطة عامة/خطة للبحث

وبعد أن حصرت مادة الموضوع في مصادر محددة، وحددت المصادر المناسبة لمادتك العلمية، وكونت فكرة عامة عن الموضوع من خلال تصفح المراجع التي عثرت عليها، فأنت جاهز الآن لإعداد التشكيل الهيكلي وكتابة

المخطط العام للبحث بناء على ما وصلت إليه، أي: يجب أن تضع المخطط العام للبحث قبل أن تبدأ بإضافة لِحُمته وسداه وتتسج منه الثوب الكامل.

ولا بد أن يشتمل موضوع بحثك على نقاط هامة ثابتة هي كما يلي:

■ **المقدمة:** حاول أن تجلب اهتمام القارئ بذكر قصة غير عادية عن الموضوع. لتكن مقدمتك مشوقة، وتشد القارئ إلى المادة التي ستقدمها إليه. وقدّم فكرة عامة عن الموضوع: نطاق الموضوع، واتجاهه، والطريقة التي ستستخدمها في عرضه. وحاول أن تذكر أهمية الموضوع، ومناسبته للزمان الذي يكتب فيه، وأثره على البيئة. واذكر أيضاً سبب اختيارك لهذا الموضوع، وكن واقعياً وعملياً. وأعطِ ملخصاً عن الموضوع كله بشكل واضح ومختصر ودقيق. وحاول قدر الإمكان أن تشجع القارئ على الاستمرار في القراءة، ولتكن اللغة صحيحة، سليمة، والأسلوب مشرقاً ومعبراً قدر الإمكان.

■ **فكرة عامة عن الموضوع:** أعطِ فكرة عامة عن الموضوع وتاريخ الكتابة فيه، واجعل هذه الفكرة ممتعة قدر الإمكان. وحاول أيضاً تقديم الأمور الأخرى التي ستتطرق إليها في مناقشة موضوع البحث، وأعطِ القارئ النقاط الأساسية والأفكار العامة للبحث الذي ستقدمه، وكأنك تخاطب القارئ أمامك. وحاول أن تشرح أهم المصطلحات التي ستستخدمها في البحث، ونوّه عن أهم الأفكار والأمور التي ستتطرق لها في البحث.

■ **عرض الموضوع:** اعرض وجهة نظرك عن الموضوع بصدق وقوة. وحاول استخدام عبارات قوية، مؤثرة، عملية ودقيقة غير عاطفية. واعرض أفكارك

بطريقة يسهل الحصول على موافقة القارئ عليها. ابدأ بأقل النقاط إثارةً للخلافات والجدل، ثم انتقل إلى النقاط الأكثر إثارة للجدل والمناقشة.

■ **الأفكار المناقضة والردود:** اعرض أكبر عدد من الأفكار المناقضة لرأيك ووجهة نظرك، واستعرض الردود التي وردت عن هذا الموضوع وأفكاره المثيرة للجدل. وحاول أن تسوق الأدلة المناسبة لدعم وجهة نظرك بشكل قوي ومناسب.

■ **الخاتمة:** أعدّ عرض فكرة موضوعك والأسباب التي دعتك إلى اختياره والكتابة عنه. وحاول أن تستعرض ما قدمته من مناقضة عن البحث باختصار شديد، لتثبت في ذهن القارئ الموضوع الذي تريده أن يتأثر به ويتفاعل معه. وحاول تحليل النقاط الرئيسية التي أوردتها في البحث، وحاول كذلك تقييمها بشكل موضوعي محايد. وتجنّب تقديم أية أفكار جديدة في هذا المقام، بل ركّز على ما أسلفته بمزيد من الوضوح والتأكيد. وأنهِ موضوعك بخاتمة قوية ومناسبة للموضوع والقراء.

٦- اكتب المسودة الأولى

وهكذا، يتكون لديك أهم مكونات البحث: النقاط العامة عن الموضوع، والمخطط العام له. فكيف تقدّر الآن كم ستكتب عن كل قسم من أقسام البحث الذي تُعدّه؟ ولعل أحد الأمور المفيدة هنا هو أن تقدّر عدد الصفحات الإجمالية التي تريد إعدادها عن الموضوع. ثم ابدأ بتقدير تقريبي لكل من المقدمة، والعرض، والخاتمة، وكم تتوقع أن يكون عدد صفحات كل منها. ويمكن الاستئناس بمثل التقديرات التالية:

- المقدمة ٥-١٢٪
- الفكرة العامة والخلفية ١٢-٢٠٪
- صلب الموضوع ٤٠-٦٠٪
- الردود والرأي الآخر ٥-١٥٪
- الخاتمة والاستنتاجات ٨-١٠٪

فعلى سبيل المثال: يجب أن تكون مقدمة بحث طوله الإجمالي (٢٠) عشرون صفحة، (٢) صفحتين فقط، ليس غير. بينما تكون الفكرة العامة والخلفية حوالي (٣) ثلاث صفحات، وصلب الموضوع حوالي (١٢) اثني عشرة صفحة، والردود والرأي الآخر حوالي (٢) صفحتين أيضاً، وأما الخاتمة والاستنتاجات فتكون (١) صفحة واحدة فقط.

وهذا التقدير هو مساعدة عامة فقط، وقد يحدد المدرس مقاييس أخرى لطلابه ويجب الالتزام بها. ويستحسن أن تسأل عن توقعات المدرس وتوجيهاته قبل البدء بالكتابة الفعلية للموضوع.

وحاول استخدام الكمبيوتر لإعداد البحث فهذا أفضل بكثير من الكتابة باليد. وسترى أنك تحقق فائدة كبيرة باستخدام الكمبيوتر في إعداد أبحاثك لما فيه من إمكانيات في التنسيق الفعال، والبحث والاستبدال، والتركيز على الفقرات المطلوبة، وإجراء التعديلات، وإعداد الفهارس وجدول المحتويات الموضوعي، وغير ذلك من الأمور الهامة والمفيدة، ولعل أفضل ما في الأمر أن المدرس يستطيع قراءة البحث بخط واضح مما يزيد درجة الطالب قطعاً.

والآن، بعد كل هذا العمل، ابدأ كتابة الموضوع مستعيناً بالله. ولا تبدأ بكتابة المقدمة فوراً، بل ابدأ من قسم الفكرة العامة وخلفية عن الموضوع، إذ يحسن كتابة المقدمة، بل تسهل كتابتها، بعد الانتهاء من إعداد المادة العامة للبحث. كما أن الكتابة في موضوع البحث بشكل عام يعمق صلتك بالبحث ويوضح آراءك عنه مما يفيدك في كتابة صلب الموضوع والخاتمة والنتائج. وأما صلب الموضوع فقد جمعت كمية كافية من المادة العلمية عنه، فلن تجد صعوبة في ترتيبها، وتنظيمها، وعرضها والتعليق عليها بشكل فعال وواضح.

وبعد الفراغ من كتابة ما يتعلق بالفكرة العامة والخلفية عن الموضوع، انتقل مباشرة إلى الكتابة عن صلب الموضوع ومادته الأساسية. وحاول أن تكتب ساعة واحدة في كل مرة تجلس للكتابة، وليس أكثر، ثم خذ فترة راحة قصيرة. وعُد بعد الراحة مباشرة، وحاول استحضار ذهنك أثناء الكتابة دون تقطع لتبقى المادة التي تكتب عنها حية وحاضرة في ذهنك. وإذا تعثرت في الكتابة لأي سبب من الأسباب، فخذ فترة راحة أطول قليلاً، ثم عد إلى الكتابة من جديد بعد الحصول على فترة راحة كافية. وليس هناك أية قواعد ثابتة للكتابة، اكتب طالما أنك تشعر بأنك قادر على الكتابة. وقد يستطيع بعض الطلاب الكتابة في الليل بوقت متأخر، بينما يرغب بعضهم بالكتابة مع ساعات الصباح الباكرة، وفي هذا خير. حاول استغلال طاقتك ورغبتك ووقتك الاستغلال الأمثل للكتابة والمراجعة، وتوكل على الله في كل أمر من أمورك.

٧- راجع ما كتبت وصحح الأخطاء

بعد الانتهاء من الكتابة بشكل تام، اطبع ما كتبت، ثم راجعه مراجعة لغوية دقيقة، قدر الإمكان. حاول أن تقرأ ما كتبت بصوت مرتفع كي تتبين أخطاءك، إن وجدت. وحاول أن تضع مكاناً للتوقف أثناء القراءة، وذلك للتعود على قراءة الموضوع أمام الطلاب إذا طلب منك ذلك. وتأكد من تصحيح الأخطاء الإملائية واللغوية، كما يجب أن تنتبه إلى تصحيح أية أخطاء منطقية وعلمية يمكن أن تكون وقعت بها من تقديم وتأخير، أو نقص، أو إطالة في أي جزء من أجزاء الموضوع. ولا تنس أن تُثني على الأشخاص الذين قدموا لك المساعدة أثناء البحث والتوجيه للخير، من مدرسين، وأمناء مكتبات، وغيرهم. وحاول أن تجد شخصاً آخر يقرأ الموضوع قبل عرضه على المدرس، أو على الزملاء فإن الكاتب قد لا يستطيع اكتشاف كل أخطائه. ويمكنك أن تتفق مع اثنين أو أكثر من زملائك فتقرأ لهم بحثهم، ويقرأوا بحثك، في محاولة لاكتشاف الأخطاء ومراجعة الموضوع بشكل عام قبل تقديمه. وحاول استخدام كلمات قوية، وعبارات مؤثرة. ابحث في القاموس عن مرادفات لبعض الألفاظ المستخدمة كي لا تكرر الألفاظ ذاتها مرة وأخرى وثالثة في الموضوع. واستخدم عبارات مشرقة، وأسلوباً إخبارياً إنشائياً، محاولاً إقناع القارئ بموضوعك وأفكارك التي تطرحها عليه. راجع أحد المراجع المتعلقة بإعداد البحوث العلمية للتأكد من استخدام الطريقة الصحيحة والسليمة في الاقتباس، والتضمنين، وإعداد القوائم البيبلوغرافية للبحث، فهذا أمر هام جداً. ولا تنس التأكد من صحة اللغة والنحو أثناء الكتابة.

٨- خُصْرُ البَحْثِ لِإِلْقَائِهِ

تأكد من تقديم الشكر والعرفان لمن يستحقونه ممن ساعدك، أو أرشدك، أو دعمك وساندك أثناء إعداد البحث، فمن لم يشكر الناس لم يشكر الله. تعود هذه العادة الحميدة لتصبح عادة لك إذا أصبحت من الكُتَّاب اللامعين بعون الله وتوفيقه. وانسب كل اقتباس اقتبسته إلى صاحبه، سواء أكان مقالاً في مجلة، أو فقرة من كتاب، أو موسوعة، أو غير ذلك. وأشر إلى المعلومات البيولوجرافية عن المصدر الذي استقيت منه كاملة.

ويجب أن تكون قائمة المراجع البيولوجرافية آخر قسم في البحث. استخدم بطاقات الفهرسة التي كتبت عليها أسماء المراجع والمصادر في بداية البحث أداة تأخذ منها بياناتك الكاملة عن المراجع واسردها في آخر البحث بالطريقة الصحيحة. وأهم ما يجب أن تذكره في هذه القائمة ثلاثة أمور هي:

١- الكتب: الحارثي، إبراهيم عبد القادر. تعليم التفكير. الرياض - الرواد،

١٩٩٩.

٢- المجلات، التقارير، الدوريات: الشامي، خيرات. "الترجمة الآلية:

مشاكلها وأبعادها". مجلة الشقائق، العدد ٢٣، (آب) ١٩٩٨: ٢٣-٢٥.

٣- مصادر أخرى: السويديان، طارق. "الإرادة والتغيير والنجاح"، شريط

كاسيت، ١٩٩٦ تسجيلات قرطبة.

ويجب طباعة البحث، وأن تكون الطباعة بمسافة سطرين بين كل

سطرين، وأن يكون الهامش بعرض (٥، ٣) سم من كل جهة. كما يجب ترقيم

صفحات البحث، وتغليف البحث بغلاف بلاستيكي، وكتابة صفحة خاصة

لعنوان البحث، والاسم في وسط السطر.

الجدول ٨

تنظيم البحث العلمي الموضوعي

أقسام البحث	النقاط التي يجب تغطيتها والحديث عنها
وضوح الأسلوب	<ul style="list-style-type: none"> - جاذبة للاهتمام، ومشجعة على القراءة. - تقديم فكرة عامة عن موضوع البحث. - شرح أهمية الموضوع، ومناسبته للزمن الذي يقدم فيه، وأثره على الحياة، إن أمكن. - فكرة عن أطروحة البحث. - تحميس القارئ وحثه على متابعة قراءة بقية البحث.
الخلفية والفكرة العامة	<ul style="list-style-type: none"> - خلفية تاريخية عامة عن الموضوع. - النقاط الأساسية الهامة عن الموضوع. - تعريف المصطلحات والعبارات الهامة الواردة في البحث.
صلب الموضوع	<ul style="list-style-type: none"> - عرض قوي وفعال لوجهة نظر الباحث، ودليله عن أطروحة البحث. - عرض لمحتويات الموضوع.
المعارضات والردود	<ul style="list-style-type: none"> - استعراض عام للآراء المعارضة لفكرة الباحث. - مناقشة موضوعية لنقاط القوة والضعف الواردة في هذه النقاط، بتجرد، وموضوعية. - الرد على المعارضات.
الخاتمة	<ul style="list-style-type: none"> - إعادة عرض فكرة أطروحة البحث في محاولة أخيرة لإقناع القارئ. - مراجعة لأفضل جزء في مناقشة الموضوع.

ستصبح الكتابة سهلة الآن!



"عندما تدون ملاحظات جيدة منظمة ومرتببة عن الموضوع الذي تقرأه في مصادر ومراجع مختلفة، وتضعها في إطار منطقي واضح، ستصبح عملية كتابة البحث آلية، وكأنها شبه جاهزة!"

راجع النقاط التالية:

خطوات كتابة بحث علمي:

- ١- ابدأ بالبحث عن الفكرة.
- ٢- ابدأ تكوين الإطار العام للموضوع.
- ٣- اجمع المصادر اللازمة للبحث.
- ٤- اجمع المعلومات اللازمة للموضوع من المصادر.
- ٥- ضع خريطة عامة/خطة للبحث.
- ٦- اكتب المسودة الأولى.
- ٧- راجع ما كتبت وصحح الأخطاء.
- ٨- حضر البحث لإلقائه.

الفصل العاشر

كيف تدرس للاختبارات؟ تعلم أسرار الحصول على أعلى الدرجات

روى الطبراني عن الصادق المصدوق عَلَيْهِ السَّلَام :
«مَثَلُ الَّذِي يَعْلَمُ النَّاسَ وَيَنْسِي نَفْسَهُ كَمَثَلِ السَّرَاجِ ،
يَضِيءُ لِلنَّاسِ وَيَحْرِقُ نَفْسَهُ» .

obeikandi.com

الاستعداد للامتحان

إن أول، وأوضح استعداد يقوم به الطالب للامتحان هو التحضير والدراسة قبل تقديم الامتحان. إلا أن إجراء الدراسة الفعال، أو الأسلوب المتبع للدراسة، والذي يساعد على ضمان النجاح، بعون الله، هو أن تبدأ بالتخطيط منذ بداية الفصل الدراسي، وتبدأ بالتنفيذ الفعلي لهذا الإجراء، خطوة بخطوة، خلال الفصل الدراسي بأكمله. وإليك فيما يلي واحداً من أفضل الإجراءات الدراسية التي تؤدي، بفضل الله إلى النجاح المضمون، وبدرجات عالية.

١- الأسابيع الأولى من الدراسة

إذا أردت أن تحصل على علامات تامة، بعون الله، في جميع مقرراتك واختباراتك، إذن: ابدأ حضورك ودراستك مع اليوم الأول، والحصّة الأولى من بداية المقرر الدراسي. حاول أن تعرف أكبر قدر من المعلومات عن مدرسك. حاول أن تتعرف على موضوعه المفضل، وكاتبه المفضل، وكتبه المفضلة. حاول أن تعرف ما إذا كان يشجع على الإبداع ويحث عليه في دروسه أم لا. 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 أن تسبق في قراءتك وتحضيرك لمواد المقرر ما يقرره المدرس في الفصل، حتى ولو لم تفهمه كله، ولو لم تحفظه كله، اطلّع عليه وكفى. اكتب بعض الملاحظات عما تقرأ قبل الذهاب إلى الفصل، إذ أن هذا سيوفر عليك كثيراً من الوقت، ويزيد استعدادك لفهم المادة وهضم محتواها. وحاول أن تستخرج بعض الأسئلة أثناء القراءة، وبخاصة عن الأمور التي لا تفهمها تماماً، فإذا شرحها المدرس في الفصل، كان بها، وإلا فبادرْ بسؤاله عنها واستفدْ من خبرته ومعلوماته وتوجيهاته فإنما هو لذلك، ومثل هذه الأمور. ثم أضف الملاحظات التي تدونها في الفصل بجانب التي تكتبها قبل المجيء إلى الفصل، جنباً إلى جنب ليكمل بعضها بعضاً.

٢- في منتصف الفصل الدراسي

حاول أن تدرس كل يوم، ولو لفترة قصيرة. إن الدراسة لفترات قصيرة هي أكثر فعالية وأقل جهداً على الدارس والطالب من أن تتراكم الدراسة عليه ويعاني من الجهد أثناء الدراسة الطويلة. حاول أن تسأل نفسك إذا لم تفهم مادة المقرر الدراسي. لا ترجئ الأسئلة إلى وقت لاحق، وإلا ستتسى الأسئلة، وتتسى المقرر، وتتسى الموضوع تماماً. استخدم الدفاتر الصغيرة لتكتب عليها ما يخطر ببالك من أسئلة توجهها إلى المدرس في الفصل، أو تجري مزيداً من البحث في محاولة للحصول على الإجابات الصحيحة عنها. حاول أن تطلب من مدرسك المزيد من العون والمساعدة فيما لا تفهم، وثق تماماً أن المدرس المخلص الكفو سيُسِرُّ بأسئلتك ويجيبك عنها. حاول أن تسأل كافة الأسئلة التي لم تجد جواباً عليها في الكتاب، ولا في المحاضرات، قبل موعد

الاختبارات، إذ أن ذلك سيفيدك في فهم المادة ويساعدك على الحصول على الدرجة التامة بعون الله وتوفيقه. كما أن اهتمامك بالسؤال يبين للمدرس أنك فعلاً مهتم بالتعلم، ومهتم بالمادة، ومهتم به ومقدر لجهوده وكفاءته. ولعلّ أهم شيء في الموضوع هو أن تعرّف المدرس بنفسك كي يتذكرك لاحقاً، وخاصة في المرحلة الجامعية عندما يكون هناك المئات من الطلاب في المقرر الواحد. حاول أن تعطي المدرس فكرة جيدة وانطباعاً حسناً عنك كطالب ملتزم مواظب ومجدّد. وحاول أن تطلب من المدرس أيضاً أن يقترح عليك بعض المواد الإضافية التي يمكن الاطلاع عليها عن المادة المقررة، خارج نطاق الكتاب الدراسي المقرر. أشعر المدرس أنك مهتم بالمادة والمقرر، حتى ولو لم تقرأ كل ما يعطيك من مواد إضافية للقراءة عن الموضوع. والسُرُّ هنا هو أن تكون لديك الرغبة الصادقة الأكيدة بالمادة التي تدرسها، والمدرس الذي يدرسها، إذا أن كل شخص على الإطلاق، مهما كان شأنه، يحب أن يقدر الآخرون جهده، وتذكّر: من لم يشكر الناس لم يشكر الله.

حاول أن تقرأ أكبر قدر ممكن من المواد الإضافية المتعلقة بالموضوع. لا تكتفِ بالكتاب المقرر. حاول أن تنمي ثقافتك عن الموضوع، إذ أنك كلما ازدادت فهماً للموضوع، ازدادت حباً للمادة، وبالتالي، ازدادت نجاحاً وتقدماً فيها، وهذا سرٌّ مجرّب. كما أن سعة الاطلاع في الموضوع سيمكّنك من الكتابة فيه أثناء الامتحان أحسن بكثير ممن لم يطلع سوى على الكتاب المقرر، وسمع محاضرات المدرس، فتلويين المادة، وسعة الاطلاع عاملان هامان جداً في إضفاء مسحة علمية متميزة على أبحاث الطلاب والدارسين. فبينما يتذكر

الطالب ما قرأه في الكتاب المقرر، وما سمعه في المحاضرات من المدرس، يكون لديك أنت المزيد بسبب اطلاعك الواسع في المصادر الخارجية الأخرى، وفي هذا خيرٌ كبير لك ولمجتمعك. كما يجب عليك مراجعة الملاحظات التي دونتها عن الموضوع بين فترة وأخرى، وستلاحظ الفارق الكبير بين مستواك العلمي ومستوى زملائك العاديين التقليديين.

٣- آخر أسبوع قبل الامتحان

حاول أن تسأل المدرس عن طريقة الامتحان، وبالتالي، إذا عرفت فادرس بناءً على تلك الطريقة ومتطلباتها. فإذا كان الاختبار موضوعياً فيجب أن تستخدم أساليب التذكُّر والطرق السليمة العملية لاستخدام الذاكرة، وحاول التركيز على تفاصيل المادة والموضوع الذي تدرسه. وأما إذا كان الاختبار عاماً ويُقدَّم الجواب فيه على شكل مقالة، فأفضل طريقة لاجتياز هذا الامتحان والحصول على درجات عالية فيه أن تؤسس نفسك، ويكون لديك معلومات واسعة عن الموضوع بشكل عام، وركِّز على الأفكار المؤثرة والتعابير الجزلة المتينة السليمة، بدلاً من التركيز على التفاصيل. حاول أن يكون لديك فكرة شاملة عن الموضوع بالكامل. وحاول أن تعيد صياغة ملاحظاتك لتكتب منها موضوعاً متكاملًا يؤثر على القارئ ويتفاعل مع أفكاره، ويدرك منه أنك قد فهمت الموضوع تماماً. ولا تنسَ أن جلسات المراجعة هامة جداً. وحاول أن تجتمع مع اثنين أو ثلاثة من الزملاء في الفصل وتراجعوا المادة المقررة مراجعة جماعية بحيث يسأل كل منكم سؤالاً، ويجيب الآخرون عليه، وبذلك ترسخ المعلومات في أذهانكم جميعاً، ويساعد بعضكم بعضاً في هضم المادة العلمية

التي تدرسونها، ولكن حذارٍ، حذارٍ، من أن تتقلب هذه الجلسات التي يقصد منها مراجعة المادة إلى جلسات فكاهية وترفيهية تتحدثون فيها عن مثالب المدرسين، ومآثر الطلاب المهرجين في الفصل، وكيف أنهم ينتصرون على أي مدرس، ويجعلون منه أضحوكة بين الطلاب. وتجدر الإشارة إلى أن الطالب ذا المستوى دون الوسط لن يستفيد من جلسة المراجعة معه الطالب المتفوق، أو الجاد، قطعاً، سيستفيد الأول دون أدنى شك من المراجعة مع الطالب المتفوق.

٤- آخر عدة أيام قبل الامتحان

حاول عند هذا الحد التعرف على المادة التي لم تفهمها ولم تهضمها، إذ أن كثيراً من الطلاب يراجعون الموضوعات التي يعرفونها من المادة المقررة، وليس العكس، وبهذا تصبح عملية دراستهم غير فعالة ولا مجدية. لا تحاول أن تريت على كتفك مشجعاً نفسك لأنك تعرف المواد التي تعرفها، بل حاول التعرف على المواد التي لا تعرفها. وحاول أن تتذكر أحد الأسرار الأساسية والجوهرية للنجاح في الاختبارات، وهو: راجع جدول محتويات الكتاب المقرر، اقرأ بنوده. واسأل نفسك هل تعرف هذا البحث أم لا؟ وتابع المراجعة إلى أن تصل إلى نهاية الكتاب المقرر. وكلما عثرت على موضوع لا تعرفه، أو لا تعرف الكثير عنه، حاول دراسته والتعرف عليه جيداً. دون ملاحظاتك عن كل موضوع لا تعرفه، وحاول مراجعة هذه الملاحظات، وتنسيقها، والاستفادة منها، ومراجعتها هي الأخرى لتتأكد من فهم المادة وهضم محتوياتها تماماً. فإذا كان الاختبار محصوراً بفصل واحد، أو فصلين من الكتاب المقرر مثلاً، راجع جدول المحتويات والتعرف على كل بند من بنود موضوع الفصلين المحددين، وادرسه

جيداً. فإذا كان الفصلان بين صفحتي ٨٥-١٢٥، فتصفح المحتويات من جديد، واقراً كل كلمة فيها عن هذين الفصلين، واكتب ملاحظاتك عن الأمور التي لا تعرفها، أو الموضوعات التي تريد المزيد من المعلومات عنها لترسخ في ذهنك. وبهذا، ستحدد فقط الفصلين المطلوبين لتدرسهما وتتأكد من فهم محتوياتهما بشكل دقيق وسليم.

إن توجيه الجهود الدراسية هو أمر هام للغاية، ويحول دون بعثرة الجهود وعدم التركيز وعدم الانتفاع بالوقت والجهد المبذول لدراسة الموضوع المطلوب. وحاول الحصول على أسئلة الفصول السابقة، أو المدارس والجامعات الأخرى عن المقرر ذاته، وادرسها للاستفادة منها، والتعرف على مختلف أشكال أسئلة الاختبارات. وهذا، دون ريب، منجم من الذهب بالنسبة لك ولدرجات اختباراتك. استفد من جهود الآخرين. اطلع على أفكار الآخرين. استتر بما فعل الآخرون في الموضوع ذاته، وبهذا تصبح، بحول الله وتوفيقه، من الناجحين الموفقين المبرزين. وغالباً ما تكون أسئلة الاختبارات خليطاً متنوعاً من أسئلة العديد من الاختبارات التي أجريت على المقرر الدراسي ذاته للطلاب. ولا شك أن الطالب المستعد سيحصل على درجة تامة، أو قريباً منها، بعون الله.

قد يجد بعض الطلاب فائدة كبرى في إعداد مادة الاختبارات على بطاقات فهرسة، يكتب على إحداها سؤالاً، ويكتب الإجابة على بطاقة أخرى، ويحاول المراجعة من هذه البطاقات. وهي طريقة مفيدة إلى حد ما، وبإمكانك أن تضع عدداً من الأسئلة على أنها أسئلة اختبار، وتحاول الإجابة عليها كتابة، ثم تحاول تقييم نفسك بعد مقارنتها مع مادة الكتاب.

حاول أن تكتب ملاحظات تذكيرية عن أي مادة تتساهها بسهولة. ويبدو أن هناك بعض الأمور سهلة التذكر جداً لبعض الناس، وبعضها الآخر سهل النسيان جداً، لبعضهم الآخر. ويجب أن تتذكر أنك إذا نسيت المادة التي حفظتها في المرة الأولى، فإنك ستسناها مرة ثانية وثالثة فلا بد عندئذ من المراجعة المستمرة، ولا بد من كتابة ما تقرأ، كي لا تتساه.

يجب أن تتحلى بالروح المعنوية القوية، وأن تكون واثقاً بالله، مطمئناً إليه، ومطيعاً له في أحوالك كلها قبل الاختبارات، وأثناءها، وبعدها، وأن تكون متفائلاً، ومستبشراً بالخير والنجاح، وتذكر: "تفاءلوا بالخير تجدوه"، وهكذا الحال مع الاختبار. حاول أن تطمئن إلى أن الاختبار القادم ليس حكماً بالإعدام، فالاختبار هو فرصة تبين درجة تعلمك ومستواك. وتذكر أن المدرس يرغب أن يحصل الطلاب جميعاً على درجات جيدة لأن هذا يعكس مدى توفيقه في نقل المادة العلمية إلى طلابه. كما أن كثيراً من المدرسين يشعرون بالإحباط والحزن إذا لم يستطع طلابهم النجاح في مقرراتهم الدراسية بشكل متفوق، إذ أن هذا الفشل سينعكس على شخصيتهم الاجتماعية هم.

انظر إلى الاختبار على أنه بطولة، وتحدي، ومنافسة شريفة بين الفرق المعنية به. اعترف في نفسك بأنك ربما لن تعرف كل شيء درستك، ولكنك ترغب أن تعرفه وتتعلمه وتتفوق في ذلك، وتكسب رضى الله، ثم رضى والديك، واعتزازهم وفرحتهم بك متفوقاً، ناجحاً، وموفقاً في حياتك. وبهذا، لن يصيبك أي إحباط إذا لم تعرف جواب سؤال أو سؤالين في الاختبار. وتذكر أن الاختبارات ضرورية، بل أساسية، في كثير من الموضوعات والمقررات

الدراسية، إذ أنها تكاد تكون الوسيلة العملية الوحيدة تقريباً التي يتعرف المدرس فيها على مستوى فهمك للمادة العلمية وتقدمك في عملية التعلّم والدراسة والانتفاع من الجهد والوقت والمال المبذول في سبيل عملية التعلّم الأساسية.

٥- آخر عدة ساعات قبل الامتحان

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 فصلاً دراسياً، أو عاماً دراسياً كاملاً. فإذا كنت قد تابعت موضوعات دراستك أولاً بأول أثناء الفصل أو العام بأكمله، فقد اجتزت الامتحان الصعب، والآن لم يبق إلا الفارق البسيط بين أن تحصل على (١٠٠) الدرجة التامة في الاختبار، أو أن تحصل على (٩٥-٩٠) تسعين أو خمس وتسعين درجة من مئة، والأمر بسيط، والفارق أيضاً بسيط جداً.

وقد يعاني بعض الطلاب والدارسين من مرض يسمى: حمى الاختبار، وهي حمى هستيرية تُفقدُ الإنسان أعصابه، لذا لا بد من الحصول على قسط وافر من الراحة قبل الساعات الأخيرة من الاختبار، وأن تكون الأعصاب مرتاحة، والنفس مطمئنة، والاستعداد كاملاً لخوض مسافة المئة متر الباقية من سباق الضاحية، أو الماراثون. حاول أن تنال قسطاً وافياً من الراحة قبل يوم الاختبار. ولا تهمل الرياضة البدنية في أيام الاختبار لأن لها فوائد ونتائج طيبة جداً على الأشخاص الذين يريدون التفوق في الاختبارات، إذ أن التدريبات الرياضية البدنية تساعد في الحصول على تنشيط الدورة الدموية بشكل جيد،

مما يساعد على وصول كمية كافية من الدم إلى الدماغ، حيث يتركز كل الثقل أيام الاختبارات. إن الدماغ يحتاج إلى كمية كافية من الأكسجين ليعمل بشكل سليم، وليساعد الطالب على التفكير بوضوح. ويجب الاعتدال في التدريبات الرياضية وعدم الإرهاق، بحيث يكون الإنسان نشطاً، وليس مرهقاً متعباً. كما أن مشي ربع ساعة بشكل سريع هو من أفضل الطرق للحصول على التدريب اللازم قبل الاختبار. ولا تنسَ أهمية الطعام الجيد والمتوازن للجسم والدماغ، ويجب عدم الإفراط في تناول الأطعمة الخفيفة منها والثقيلة. تناول كمية معتدلة من الطعام قبل الاختبار بساعة على الأقل، أو أجلاً وجبتك إلى ما بعد الاختبار، ولكن حاول ألا تكون معدتك خالية من الطعام تماماً إذ قد يسبب هذا لك الدوخة أو الدوار والصداع، وأنت في أحوج ما تكون إلى الصحة الجيدة أثناء أداء الاختبار. ولا تنسَ أن الدم سيتركز حول المعدة للقيام بعملية الهضم بعد الأكل، ولن يصعد إلى الدماغ حيث تحتاج استخدامه أثناء الاختبار.

تأكد من مراجعة كافة الملاحظات التي كتبتها، إلى جانب مادة الكتاب المقرر. تصفح كل فصل من فصول الكتاب، اقرأ العناوين الرئيسية والثانوية في الفصل، وحاول تذكر أكبر قدر ممكن من المعلومات. فإذا كنت قد تابعت دراستك مع المدرس فصلاً بفصل، فلن تحتاج إلى فترة طويلة لدراسة كل كلمة في الكتاب، وحفظها، ومذاكرة كل فكرة فيه، فكل ما تحتاجه عندئذ هو مراجعة فقط سريعة لمادة الكتاب وللملاحظات التي كتبتها أثناء الدراسة. ويجب الانتباه إلى أن المراجعة ليلة الاختبار يجب ألا تستغرق أكثر من (٢-٣) ساعتين إلى ثلاث ساعات فقط.

حاول أن تكون عند قاعة الاختبار قبل (١٥) خمس عشرة دقيقة من موعد بدء الامتحان، ولا تعجل في الطريق، بل كن مرتاحاً ومطمئناً. ولعل أفضل طريقة للحصول على الراحة والاطمئنان، بعد الاستعانة بالله وأداء فروضه، هي أن تكون مستعداً ذهنياً لاجتياز مادة الاختبار. اجلس في المكان المحدد لك، وابدأ بالتذكر، وكُن مطمئناً بتوفيق الله ونصره.

الاستعداد والتحضير للاختبار

يعنيان: الثقة التامة!



"إذا كنت تابعت الدراسة فصلاً بفصل، ومرحلة بمرحلة، مع المدرس، فإنك قد اجتزت الاختبار. ويبقى عليك الآن فقط أن تنافس الآخرين في الحصول على

"الدرجة التامة"، أو قريباً منها..."

٦- وقت الامتحان

والآن، حان الوقت لجني ثمرة جهودك خلال العام. أولاً: اقرأ ورقة الاختبار بأكملها بدقة وانتباه ووعي تام لما تقرأ. إن استعراض الأسئلة جميعها أولاً، كمرحلة أولى، يعطي عقلك الباطن الوقت اللازم لاستحضار الإجابات المناسبة على كل سؤال. ثانياً: قسم وقتك للإجابة على أسئلة الاختبار بشكل حكيم وعاقل. ابحث عن الأسئلة التي أعطيت أكبر درجة، والأسئلة التي تبدو لك صعبةً وتحتاج إلى وقت وتفكير. تريضاً! لا تبدأ بالكتابة فوراً، وانتظر عدة دقائق قبل الشروع في الإجابة على أسئلة الاختبار. فكّر بالخطة الهجومية التي تريد استخدامها للإجابة على الأسئلة. حاول أن ترتاح تماماً وتكون هادئاً ومطمئناً بنصر الله وعونه. خطّط من أين ستبدأ، وكيف. إن الطالب الذي يتميز بقدرته على اجتياز الاختبارات لا يقاومها ويعترضها؛ فالسرّ الأساسي هو: كن مرتاحاً ومطمئناً أثناء أداء الاختبار.

فسرّ الأسئلة، وأعدّ صياغتها بطريقة تفهمها لتتأكد من فهمك التام لها. ثم ابدأ بالإجابة على أسهل الأسئلة بالنسبة لك. واعمل بسرعة ودقة وأناقة. نظّم طريقة عرض أفكارك أثناء الإجابة على أسئلة الاختبار. تذكر أن الأناقة والدقة هامتان أثناء عرض أفكارك، علماً بأنه لا توجد درجة لأناقة ورقة الإجابة ذاتها، بل لما تحتويه من معلومات صحيحة، وسليمة، ودقيقة لتحصل على الدرجات التامة على كل سؤال. وانتبه لتعليمات الاختبار أثناء الكتابة. لا تُعدّ قراءة الأسئلة مرات متكررة ظناً منك بأنها صعبة ومعقدة وأنها تحتاج إلى المزيد من الشرح والإيضاح. اقرأ الأسئلة، وافهم منها قدر ما تستطيع، ثم ابدأ

بالإجابة عليها، مستعيناً بالله. حاول الانتباه إلى الكلمات الأساسية في السؤال، مثل: وضَّحْ بالأمثلة، عرِّفْ، وغيرها من التوجيهات المشابهة. وحاولْ الإجابة على كل سؤال من أسئلة الاختبار ما لم تدرك تماماً أنه ليس لديك أية فكرة على الإطلاق عن الإجابة.

اجتياز الاختبارات الموضوعية

الاختبارات الموضوعية هي التي تشتمل على أسئلة "صح - خطأ"، الاختيارات المتعددة، المطابقة بين عمودين من المصطلحات مثلاً، وأسئلة "املاً الفراغات بالكلمات المناسبة". فغالباً ما يتم إعطاء الإجابة، إلا أن الطالب يجب أن يحدد الإجابة الصحيحة التي يحصل عليها درجة تامة.

١- الإجابة على أسئلة: صح أم خطأ

تُعتبر هذه الأسئلة من أسهل أنواع الأسئلة في الاختبارات وذلك لأن أمام الطالب احتمال هو بنسبة ٥٠٪ أنه سيحصل على الجواب الصحيح. أولاً: تأكد من قراءة السؤال بشكل صحيح، وأنك فهمته أيضاً بشكل صحيح. ابحث عن كلمات مثل: "دائماً" أو "أبداً"، فغالباً ما تشير هذه الكلمات إلى أن الجواب هو: "خطأ". وأما الكلمات مثل: غالباً، عادة، نادراً، أو أحياناً، فهي تشير غالباً إلى أن الجواب هو: صح. وحاول أن تقرر أن الجملة التي يطرحها السؤال هي صحيحة بشكل كامل قبل أن تضع إشارة "صح" أو "خطأ". حاول الإجابة على ما عناه المدرس بسؤاله وأشار إليه بكلماته، وليس ما تعتقد أنت أنه صواب. فإذا كان السؤال مثلاً: "تمطر السماء في الشتاء". فالإجابة على هذا السؤال: "صح". إلا أن السؤال إذا طرح بالطريقة التالية: "لا تمطر السماء إلا في

الشتاء فقط"، فإن هذه الإجابة "خطأ"، لأن ما هو شتاء بالنسبة لنا قد يكون صيفاً بالنسبة لغيرنا في أصقاع أخرى على وجه البسيطة. والسماء تمطر صيفاً، وشتاءً، وربيعاً، وخريفاً في مختلف أرجاء الأرض. وأثناء الإجابة على هذا النوع من الأسئلة، خذ الانطباع الأول، ولا تتردد، فقد أثبتت الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع مرات متكررة أن الانطباع الأول الذي تبديه على هذا السؤال هو الصواب. فلا تتسرع بتغيير إجابتك، بل التزم بها. وتذكر أن الإجابة صحيحة، غالباً، إذا كانت العبارة الدالة عليها طويلة نسبياً، إذ أن الجملة الطويلة تحتاج إلى المزيد من الأدوات اللغوية من العبارة القصيرة.

٢- الإجابة على أسئلة الاختيارات المتعددة

لدى الإجابة على أسئلة الاختيارات المتعددة تذكر أنه يجب قراءة السؤال بشكل جيد أولاً. وبهذا الشكل تستطيع أن تستعرض كل جواب على حدة، وبشكل متساوٍ، ودون القفز إلى أول إجابة وأسهلها. ابحث عن الجواب الذي لا يبدو أنه صحيح بمفرده فقط، ولكنه يكمل السؤال بشكل متناغم ومتكامل. فإذا كان السؤال: لماذا يحدث الأمر الفلاني، مثلاً، فيجب أن يشتمل الجواب على سبب منطقي ومقنع. وحاول أن تحذف الإجابات التي تبدو سيئة بشكل واضح. ويجب أن تشك في الجواب الذي يقول: "كل ما ذكر أعلاه". ابحث في كلمات السؤال عن العبارات المؤهلة للجواب، مثل: "كل الإجابات التالية صحيحة ما عدا..."، أو: "أي من الأمرين التاليين ليس...". فقد وجد البحث العلمي إحصائياً أن أقل احتمال للجواب الصحيح على مثل هذه الأسئلة التي تعطى فيها اختيارات، هو الاختيار الأول. فإذا كنت في شكٍّ وحيرة من أمرك،

فاختر الإجابة الأطول. ويستحسن أن تجيب على هذه الأسئلة مهما كان الأمر، بدلاً من تركها فارغة. ويمكن أن تستعمل "الحدس العلمي" حتى في حالة عدم معرفة الإجابة الدقيقة على السؤال المطروح، بدلاً من ترك الجواب فارغاً.

٣- الإجابة على أسئلة ملء الفراغات بالكلمات المناسبة

تتطلب هذه الأسئلة عادة وضع الكلمة المحذوفة المناسبة في الفراغ المناسب ليستقيم معنى الجملة أو العبارة المعطاة. ولا يتيح هذا النوع من الأسئلة مجالاً كثيراً للخطأ، ولا بد أن تعرف الكلمة الصحيحة لتضعها في الفراغ، لذا، تأكد من أن الكلمة التي تضعها هي صحيحة منطقياً على الأقل وتتناسب بدقة مع العبارة. انتبه لعدد الفراغات الموجودة، وضع كلمات مناسبة بعدد الفراغات تماماً. وتأكد كذلك من صحة الكلمة التي تكتبها نحويًا، وحاول أن تستخدم الحدس إذا لم تتذكر، أو لم تعرف الكلمة المطلوبة المناسبة. وإذا لم تكن متأكدًا من الكلمة الصحيحة تماماً، واستطعت التوصل إلى كلمة قريبة منها، ضع الكلمتين معاً، وتأكد أنك ستحصل على نصف درجة السؤال لمحاولتك على الأقل.

٤- الإجابة على أسئلة المقالات أو الإجابة المطولة

لدى الإجابة على أسئلة المقالات، حاول أن تبدأ بوضع مخطط لكتابة الموضوع، وحاول أن يكون ذلك على ورقة مسودة مستقلة، إذا سمح لك الوقت بذلك. جمع ورتب النقاط الأساسية أولاً. اقرأ السؤال أكثر من مرة لتتأكد من فهم محتوياته تماماً، وبشكل صحيح. فعلى سبيل المثال: إذا طلب السؤال المقارنة والمقابلة، فلا تعط أي وصف أو مناقشة وتحليل. وابدأ مقالتك

باستخدام الكلمات الواردة في السؤال ذاته. وحاول أن تلتزم بكل نقطة من نقاط السؤال، ولا تخرج عن الموضوع بتاتاً. والتزم أيضاً بالإجابة على شيء ورد في السؤال، حتى ولو لم يكن الكثير من المادة التي تكتبها عن الموضوع. ونقترح أن تفكر بالموضوع ملياً، ثم تكتب إجابتك باتباع الشكل التالي:

١- المقدمة: اكتب مقدمة عن الموضوع الذي تريد الكتابة عنه.

٢- الخلفية، أو الفكرة العامة عن الموضوع: أعط خلفية تاريخية، أو فلسفية منطقية عن الموضوع الذي ستكتب عنه لتعرف القارئ بالموضوع.

٣- صلب الموضوع والمناقشة: اسرد النقاط الرئيسة للموضوع، بما في ذلك الأسباب والآثار، والطريقة التي ستستخدمها لعرض الموضوع، والتواريخ، والأمكنة، والنتائج.

٤- الخاتمة: بين أهمية كل حادثة من الحوادث التي أوردتها في المناقشة، وحاول إنهاء الموضوع بشكل علمي منطقي تؤكد فيه باختصار وجهة نظرك في الموضوع.

وإذا وجدت نفسك متعثراً تماماً، ولا تجد ما تكتبه في هذه الموضوع، فيجب أن تفكر في عناوين بعض الكتب الجيدة التي قرأتها، أو بعض الكُتاب المشهورين الذي قرأت كتبهم وأبحاثهم، أو بعض الأمكنة التاريخية الهامة التي زرتها، أو قرأت عنها، أو بعض الحروب التي سمعت عنها، أو قرأت عنها، أو بعض الأمور والقضايا السياسية والاقتصادية الهامة التي قرأت عنها، أو اطلعت عليها، إذ أن التفكير في مثل هذه الأمور عادة سيقودك زناد الفكر،

ويمكنك من البدء بالكتابة في الموضوع المحدد، وستبدع في الكتابة فيه، بعون الله وتوفيقه.

وأما إذا كنت لا تعرف شيئاً على الإطلاق عن موضوع هذا السؤال المطول، فيمكن أن تخترع سؤالاً من عندك حول هذا الموضوع، وتحاول الكتابة عنه، أي: لا تترك الورقة بيضاء. وستحصل على الأقل على جزء من الدرجة المقررة لهذا السؤال، وهذا أفضل من لا شيء على الإطلاق.

٥- ماذا تفعل بعد الانتهاء من الإجابة على أسئلة الاختبار؟

يُسْتَحْسَنُ إعادة قراءة الإجابات بعد الانتهاء من كتابتها. أعدّ قراءة كلمات السؤال مرة أخرى، وانتبه لإجابتك. هل احتوت إجابتك كل ما تعرفه عن موضوع السؤال؟ وهل ناقشت في إجابتك كل نقطة أثارها، أو عرضها السؤال؟ وحاول أن تحذف الكلمات التي لا معنى لها في جوابك. وحاول كذلك إجراء أي تصحيح لغوي، أو إملائي، أو نحوي، أو إنشائي ممكن على الإجابة التي كتبتها، إذ أن هذا سيجنبك كثيراً من الإحباط فيما بعد. تذكر أن هذا هو الوقت الذي يمكنك فيه الاستفادة من كل ما تعلمته من مدرسك. اكتب اسمك على ورقة الإجابة بشكل واضح. حسن خطك. وقد يفيدك تفاعلك مع المدرس، وتجاوبك معه وتبينك لآرائه، وخاصة في المراحل الانتقالية، كثيراً في هذا المجال إذا استخدمته لصالحك. استخدم كل دقيقة في وقت الاختبار، واستثمرها في صالحك. لا تجلس وتتنظر إلى الآخرين، أو تحملق في الورقة دون تفكير. اقرأ، وأعدّ القراءة، وصحّح، واستفد من خبرتك وقراءتك السابقة ومناقشاتك، وأبحاثك، وواجباتك البيتية، والتدريبات العلمية التي قمت بها

أثناء الفصل، أو أثناء العام الدراسي بشكل عام. وإذا قدّرت أنك فعلاً قد انتهيت، وكتبت كل ما عندك في ورقة الاختبار، لا تقمّ من مكانك، وتخرج من الفصل. اقلب الورقة على قفاها، وفكّر عدة دقائق في الاختبار الذي أنهيته بشكل عام. حاول الاسترخاء الذهني، وأغمض عينيك قليلاً لتريحهما من عناء التركيز المستمر. اقبض أصابعك، وابسطهما بحركة رياضية بسيطة، ودون مبالغة، لتريحها من عناء الكتابة، والشد، والتركيز أيضاً، إذ أن ذلك سيمنحك تجديدًا للقدرة الذاتية. ثم اقرأ الورقة للمرة الأخيرة، قبل تسليمها، فإذا اقتنعت بما قدّمت، فاحمد الله، ثم قمّ فسلّم الورقة. وتذكّر أن الدقائق الأخيرة في الاختبار، قبل تسليم ورقة الاختبار قد تجلب لك المزيد من الأفكار المضيئة النافعة، فاحرص على أن تستفيد من كل دقيقة متاحة لك في الاختبار، وأكثر من ذكر الله، والصلاة والسلام على رسول الله، واطمّح أن يجعلك ربنا من الفائزين في الدارين، والموفقين في اختبار الدنيا والآخرة.

إذا كان من عادة المدرس أن يعيد لكم أوراق الاختبار بعد تصحيحها، تصفّح الورقة بشكل عام، وانتبه إلى الأخطاء التي وقعت فيها، وتأكد من نوعية تلك الأخطاء. هل كانت الأخطاء نتيجة للتسرع في الإجابة وعدم التركيز؟ هل كانت بسبب جهل المادة وعدم معرفتها المعرفة الكافية للنجاح فيها؟ هل كانت بسبب الأخطاء اللغوية والتعبيرية؟ هل كانت بسبب سوء تنظيم أفكار إجاباتك؟ هل كانت بسبب عدم الاهتمام الكافي بالواجبات المنزلية، وعدم التحضير، والاستعداد للاختبار، وعدم تحضير المادة بشكل متتابع مع المدرس والفصل؟ حاول أن تعرف سبب الأخطاء لتجنب وقوعها وتكرارها مستقبلاً.

راجعُ النقاط التالية:

الاستعداد للاختبارات:

١- الأسابيع الأولى من الدراسة:

- تعرّف على مُدرِّسِكِ واهتماماته العامة.
- اقرأ مادةَ الدرس قبل الحضور، أو اطلعْ عليها على الأقل.
- اكتبْ ملاحظات عامة عن الموضوع قبل حضور الدرس.

٢- في منتصف الفصل الدراسي:

- ادرسْ لكل يوم بيومه.
- حاولْ أن تراجع المدرس في الأمور التي تجهلها.
- اقرأ موضوعات عامة تتعلق بموضوع المادة المقررة: كتب، موسوعات، مجلات، صحف.

٣- آخر أسبوع قبل الامتحان:

- حاولْ أن تعرف شكل الاختبار.
- أعدْ كتابة ملاحظاتك إذا لزم الأمر.

٤- آخر عدة أيام قبل الامتحان:

- حاولْ أن تراجع الأمور التي لم تهضمها تماماً أثناء الدراسة.
- كنْ متفائلاً.

٥- آخر عدة ساعات قبل الامتحان:

- حاول أن تنام جيداً قبل يوم الاختبار.
- قم ببعض التدريبات الرياضية الخفيفة، ومن أحسنها المشي السريع لمدة (١٥) دقيقة.
- كل طعاماً خفيفاً، فالبطنة تُذهبُ الفطنة.
- راجع الملاحظات التي كتبتها.

٦- وقت الاختبار:

- حاول أن تقرأ بشكل مركز.
- وزّع وقتك بشكل جيد.
- حاول تفسير الأسئلة بشكل ممتاز.

راجع النقاط التالية:

اجتياز الاختبارات الموضوعية:

- ١- الإجابة على أسئلة: صح أم خطأ:
 - ابحث عن الكلمات الأساسية.
 - كن واثقاً من انطباعك الأولي.
- ٢- الإجابة على أسئلة الاختيارات المتعددة:
 - اقرأ الأسئلة أولاً.
 - استبعد الإجابات الرديئة.
 - تأكد من كلمات السؤال وصياغته.

٣- الإجابة على أسئلة ملء الفراغات بالكلمات المناسبة:

- تأكد من أن إجابتك منطقية.
- تأكد من صحة اللغة والنحو والإملاء.
- استخدم الحدس إذا كنت في شك.

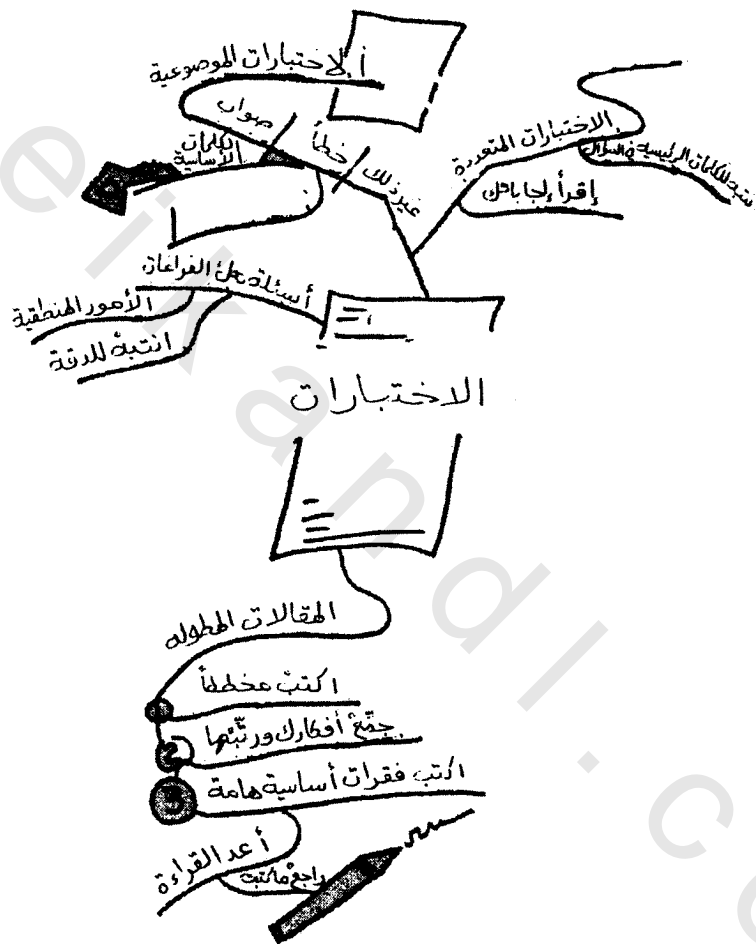
الإجابة على أسئلة المقالات أو الإجابة المطولة:

- ١- ضع مخططاً.
- ٢- جمع بياناتك ومعلوماتك ورتبها جيداً.
- ٣- اكتب مقدمة لموضوعك، وخلفية عامة عنه، ومناقشة وعرضاً له، وخاتمة له.

ماذا تفعل بعد الانتهاء من الإجابة على أسئلة الاختبار؟

- ١- أعد قراءة كل إجاباتك.
- ٢- صحح كل ما تراه من أخطاء لغوية، ونحوية، وإملائية، وإنشائية.
- ٣- خذ قليلاً من الوقت للتفكير، والاستراحة، والتقاط النفس بعد العناء والتركيز.
- ٤- حاول أن تعرف أخطاءك، وتعلم منها للمستقبل.

الشكل ١٧



الفصل الحادي عشر

ما هي أسرار النجاح الدراسي؟

إن المكارم أبوابٌ مصنَّفةٌ فالعقلُ أوَّلُها والصمتُ ثانيها
والعلمُ ثالثُها والحلمُ رابعُها والجودُ خامسُها والصدقُ سادسُها
والصبرُ سابعُها والشكرُ ثامنُها والدينُ تاسعُها والبرُّ عاشرها

obeikandi.com

فكرة عامة عن أسرار النجاح

حاولنا من خلال فصول هذا الكتاب التركيز على أهمية بناء عادات النجاح، إذ أن للنجاح عادات يجب اكتسابها، كما أن للعبقرية ثمناً يجب دفعه، وهو العمل الدؤوب. وقد بينّا الكثير من الطرق التي تساعد الدارس والطلاب والباحث وتعيّنه على النجاح المستمر، بل وتعيّنه على التفوق أيضاً. وكما نلاحظ، أن كثيراً من الأمور التي يعتبرها الكثيرون نجاحاً وتوفيقاً في الدراسة والحياة يمكن تحقيقه والتعود عليه واكتسابه باستخدام التفكير الإيجابي المتفائل، وإحسان الظن بالله، والصدق في العمل، وإخلاص النية في التعلّم لله رب العالمين. كما لاحظنا في كل فصل من فصول الكتاب أيضاً كيف أن التفكير الجدي، المتفائل، والإيجابي يساعدك في كل خطوة تخطوها على طريق النجاح في الدراسة والحياة بشكل عام.

إلا أن هناك أموراً أخرى تجدر الإشارة إليها، إلى جانب التفكير المتفائل والإيجابي، إذ أن العقل البشري الذي كرّم الله الإنسان المؤمن به قادرٌ على أن يفعل الكثير بجانب هذا التفكير. وهو من أكبر النعمة التي وهبها الله سبحانه للإنسان، وذلك إذا استخدم في طاعة الرحمن، وكما يرضيه سبحانه.

استخدم ما تعلمته حتى الآن، وأضفْ إلى معلوماتك الأسرار التي سندي بها إليك، وستصبح كل مشكلة تمرُّ بك فرصة لتعلّم شيء جديد في هذه

الحياة، تستفيد منها، وتصبح أكثر استعداداً ورجولة، وصبراً، وأناةً، ونجاحاً في الحياة، لقهر كافة الصعاب، وتذليل كافة العقبات، بالإيمان بالله، والرضى بما قسم، والاطمئنان إليه، والصبر في الشدائد، والغنيمة في العزائم. كما ستجد أن أي فشل يبدو لعين الناظر، سيطوُّع ليصبح طريقة تختصر فيها الزمن، وتوفر كثيراً من العمل في المستقبل، كما سيصبح كل سؤال جواباً تعزُّ به.

وستوفر الأسرار التي سنذيعها من خلال هذا الفصل آخر عنصرٍ في المعادلة: معادلة النجاح والسعادة الشاملة التامة في كل أجزاء الحياة.

وكما هو الحال في كافة معادلات النجاح التي أشرنا إليها في هذا الكتاب، ستري أن هذه الأسرار هي أيضاً بسيطة جداً. وقد تحدثنا حتى الآن عن الأمور التي يمكن أن يعملها الطالب والدارس والباحث متعمداً ليحقق النجاح المرجو، إلا أنه يخيل إلينا أن قليلاً من الأشخاص فكَّروا، ولو قليلاً، بالجزء الأكبر من الدماغ، والذي يبلغ حجمه ٨٨٪ منه، وهو العقل الباطن.

ولا يمكننا أن نؤكد بشكلٍ كافٍ إلى أي درجة يتحكَّم اللاشعور، أو العقل الباطن، بحياة كل شخص. إن العقل الباطن، أو اللاشعور يعمل تلقائياً، ودون كل، على مدى الأربعة والعشرين ساعة يومياً. وهو في حقيقة الأمر جهاز كمبيوتر كامل، غير محدد القدرة والسعة، ويعمل بشكل دقيق ورائع، بل مذهل. ويحفظ اللاشعور، أو العقل الباطن كافة الأحلام المنسية، وكافة الكوابيس التي يمرُّ الإنسان بها في حياته، وكافة المهارات التي يتعلمها صغيراً وكبيراً، وكافة المقترحات التي يقدمها الفرد للآخرين. وبما أنه تتراكم كافة هذه الأمور

جميعها في العقل الباطن، فستصبح كثير من المعلومات الموجودة فيه قديمة وبالية. لذلك، فمع أن اللاشعور، أو العقل الباطن الذي يملكه الإنسان يتمتع بقدرة تفوق جهاز الكمبيوتر الذكي والعلاق الذي تبلغ قيمة مثله حوالي (٤٠) أربعين مليون ريال سعودي تقريباً، فإن الفائدة المرجوة منه هي بقدر كفاءة المبرمج الذي يبرمجه. ولقد أثرت البرمجة السيئة قبل عدد من السنوات على البشر، فأنشأت لديهم عادات سيئة لم يستطع كل من الإرادة القوية، أو الدماغ الواعي، أو الشعور خرقها والابتعاد عنها بسبب قوتها وشدّة تأثيرها على الحياة. فإذا أردت أن تصبح قصة نجاح حي كاملة، فيجب عليك إعادة برمجة عقلك الباطن، أو حيز اللاشعور في دماغك من جديد. وهنا يكمن السرّ الحقيقي للنجاح.

برمجة نفسك للنجاح

إن أحسن وأسهل طريقة مباشرة لإعادة برمجة عقلك الباطن هي الاسترخاء، والراحة، والتصور الفعلي لما يحدث، ولما تريد أن تكون، أو ما تريد أن تصبح. وبموجب هذه الشروط فقط، تستطيع أن تفتح باب العقل الباطن الذي حباك الله به على مصراعيه، وتستخدمه إلى الطاقة القصوى. إن الكمبيوتر الداخلي الرائع الموجود داخل دماغك يقبل كافة الاقتراحات، خيرها وشرها، دون أي سؤال أو اعتراض. ولعلك لاحظت قوة الاقتراح وفعلها في الدماغ البشري من خلال بعض التمثيليات أو المسرحيات أمام الناس. فقد يكون الشخص خجولاً، قليل الكلام، متلعثماً، ومتعثراً في كلامه، فيدخل في روعه أنه خطيبٌ موهوبٌ رائعٌ لا يُشَقُّ له غبار. وقبل انقضاء فترة طويلة ستري أن هذا الشخص الحيي العيي أصبح قادراً على تقديم خطبٍ عصماء قوية جدرة بالاحترام، وتدهش جمهور مستمعيه.

ويمرُّ كل إنسان منا عدة مرات كل يوم بمرحلة تنويم مغناطيسي قصيرة جداً، وتحدث هذه المرحلة قبل الخلود إلى النوم بقليل في المساء عندما يأوي الشخص إلى فراشه، وكذلك عند الاستيقاظ صباحاً، وخلال فترات الاسترخاء التام. وهذا أمرٌ معروفٌ علمياً. ويقوم الشخص خلال تلك اللحظات

العابرة، قريباً من وقت النوم، وفي حالة النعاس الشديد، حين لا يُسْتَخْدَمُ الشعور، أو العقل الواعي، فيمكن غرس، أو بَدْرُ المقترحات المفيدة في العقل الباطن. فلماذا لا نستخدم هذه الحالة الطبيعية العضوية للدماغ، ونعطي العقل الباطن مباشرة عادات النجاح الدراسي الفعالة، حيث ستتحقق ويتم تنفيذها فعلاً؟ علماً بأن التويم المغناطيسي هو حالة يعتقد فيها الممارس، ويقنع الشخص موضوع التويم بأنه ليس هناك مستحيل، وأنه ليس هناك أمر صعب التنفيذ، أو مستحيله. وسترى أن هذا الأمر آمنٌ تماماً، وأنت أنت الشخص الوحيد الذي يتحكّم بهذا الموضوع في كل مرة.

سيكتشف الإنسان أثناء عملية إعادة برمجة العقل الباطن أن هناك قسماً ذاتي الاحتواء، وهناك قسم ذاتي التحكم في الحالة النفسية العادية المرتاحة. ويستطيع المرء أن يكون متحكماً تماماً بزماء كافة المقترحات التي ترد إلى عقله الباطن، أو يقترحها هو عليه. كما أن المقترحات المنبثقة من الذات ستتجه مباشرة إلى العقل الباطن، وتمكّن الإنسان من تحقيق أهدافه بسرعة ودون جهد يُذكر، وينبغي أن نشير إلى أن العقل الباطن لا يمكن أن يقبل أي اقتراح مما هبَّ ودبَّ. لذا، يجب علينا أن نعرّف أنواع الاقتراحات المناسبة لحفظها وتسجيلها في العقل الباطن.

إن الاقتراحات، أو التأكيدات، كما يحلو لبعض المفكرين تسميتها، ما فتئ أبناء البشر يستخدمونها من آلاف السنين. فالتأكيد هو أداة تعزيز فكرية تُسْتَخْدَمُ لتؤثر على أفكارنا، أو أعمالنا كي نتمكن من تحقيق هدف ما. ويمكن أن تكون هذه التأكيدات مكتوبة، أو محكية، أو بصرية مرئية. ولكي يكون

التأكيد فعالاً، يجب أن يكون إيجابياً، وقصيراً، وفي الزمن المضارع. فعلى سبيل المثال: "إنني أقرأ بسرعة وسهولة"، ويجب ألا نقول: "لن أقرأ ببطء بعد اليوم".

وقد يتساءل الفرد: "كيف لي أن أقول إنني أقرأ بسرعة، علماً بأنني لا أقرأ بسرعة؟ ألن أكون كاذباً على نفسي في هذه الحالة؟". والواقع، إنك لن تكون كاذباً في هذه الحالة، وذلك لدعم قوة الاختيار لإعادة برمجة العقل الباطن لديك كي تصبح، بعون الله وتوفيقه، سريع القراءة والفهم لما تقرأ. كما يجب أن ندرك أن العقل الباطن لا يهتم إذا أعلمته الحقيقة، أم غير ذلك، إنك تخزن هذه المعلومات فيه فقط لتسترجعها عند الحاجة إليها. كما أن العقل الباطن، دون أدنى شك، سيقبل أي شيء تستودعه فيه، وسيحفظه لك من خلال عملية إعادة البرمجة. فإذا كررت قول: "إنني أقرأ بسرعة وسهولة"، ستجد أن عقلك الباطن سيقبل هذه المقولة، أو التأكيد، وستصبح سريع القراءة والفهم خلال فترة قصيرة جداً.

ويمكن أن تصبح التأكيدات فعالة جداً إذا تزاوجت مع أداة فعالة أخرى هي العملية البصرية التخيلية. فلدى برمجة العقل الباطن بإضافة اقتراح إيجابي كل مرة، تصور نفسك أنك حققت هذا التأكيد وأنت تتمتع به. وحاول أن تتصور نفسك وقد أنجزت الأهداف التي تطمح إلى إنجازها. وحاول أن تستشعر السعادة والسرور بالنجاح والتقدم. ولا شك أن هذا التصور سيساعدك في تسريع الأمور والوصول إلى تحقيق الأهداف التي تشدها من القراءة السريعة.

وقد تكون عارفاً وملمماً بالأهداف التي تريد تحقيقها أثناء دراستك، وقد لا تكون. فإذا لم تعرف هذه الأهداف العملية، فسنبين لك فيما يلي قائمة بأهم هذه الأهداف للاستئناس بها مع التأكيد المطابق الذي يجب استخدامه لتحقيق تلك الأهداف المطلوبة.

عشرة أهداف يجب الطموح إليها

الهدف الأول: حَسُنْ مهاراتك الدراسية

التأكيدات المقترحة: إنني أستمتع بالدراسة. إنني أتطلع للدراسة كل يوم. لدي متسع من الوقت للدراسة كل يوم، وأشعر بأن كافة الموضوعات تروق لي وأستمتع بدراستها. إنني متحمس للدراسة ومسرور بها. إنني أتصفح كتب المقررات الدراسية دائماً قبل قراءتها. إنني أنتبه إلى أسلوب الكتابة، وطريقة تنظيم الكتاب، والمصطلحات العامة المستخدمة فيه. إنني أحضر كل فصل قبل دراسته في الفصل. إنني أستطيع تجميع الأفكار الرئيسة بسرعة وسهولة. وإنني أقرأ النصوص التي أدرسها بفهم واستيعاب كامل. وإنني أراجع كل فصل قرأته مراجعة تامة. وإن الملاحظات التي دونتها عن الدراسة ممتازة ورائعة.

الهدف الثاني: حَسُنْ مهاراتك في القراءة

التأكيدات المقترحة: إنني أحب القراءة، وأستمتع بها، ولدي متسع من الوقت للقراءة والاستزادة من العلم. إنني أقرأ بسرعة وسهولة. إنني أقرأ عدداً كبيراً من الكلمات في وقت واحد، وأستوعب المادة الصعبة دون أي تردد. إن فهمي واستيعابي للمادة التي أقرأها رائع، كما أن حفظي للمادة أيضاً رائع.

الهدف الثالث: حَسْنُ مهاراتك في كتابة الملاحظات

التأكيدات المقترحة: إنني أستمتع بكتابة الملاحظات وأراها سهلة الإعداد. إن الملاحظات التي أكتبها تمثل المادة التي قرأتها بوضوح وبشكل مبدع. إنني أستخدم طريقتي الخاصة في الاختزال، وأكتب الترويسات بقياسات مختلفة لتعبر عنها. إنني أعرف الشكل العام لكل موضوع أدرسه، وإنني أستخدمها لدى تصميم ملاحظاتي التي أكتبها.

الهدف الرابع: حَسْنُ مهارات الذاكرة وعملية التذكُّر

التأكيدات المقترحة: إن ذاكرتي رائعة وإنني أستمتع بتذكر المادة التي استودعتها فيها. إنني أحفظ المادة التي أقرؤها بشكل كامل، وبسرعة فائقة. إن ذاكرتي تتحسن بشكل مستمر وأنا أتذكر المزيد من المعلومات كل يوم. إنني أستدعي أي معلومة أريدها من العقل الباطن، فتأتي إلى دماغي، وعلى لساني مباشرة، بحول الله وتوفيقه.

الهدف الخامس: حَسْنُ معرفتك وثروتك اللغوية

التأكيدات المقترحة: إن ثروتي اللغوية، والمصطلحات العامة التي أعرفها هي في نمو وتزايد مستمرين، وإنني أستمتع بتعلم الكلمات والمصطلحات الجديدة المفيدة. إنني أقرأ المواد الجديدة وغير العادية، وهكذا فإنني أضيف المزيد من الكلمات والمصطلحات الجديدة كل يوم. إنني أستخدم بطاقات التصنيف للحفظ والمراجعة بشكل يومي. إنني أتعامل مع الأفراد ذوي المعرفة اللغوية الواسعة لأتعلم منهم المزيد من الكلمات والمصطلحات المفيدة والجديدة.

إنني أستخدم القواميس والموسوعات لزيادة ثروتى وحصيلى اللغوية. إننى أنتبه إلى تهجئة الكلمات وطريقة كتابتها بشكل صحيح، وأبحث عن جذورها دوماً لأتأكد من فهمها ومعرفتها. وإننى أستمتع بغزارة المفردات والمصطلحات، وأستخدمها يومياً.

الهدف السادس: حسنُ مهاراتك في الاختبارات الدراسية

التأكيدات المقترحة: إننى أتطلع إلى الاختبارات، كما أتمتع باستعراض قدراتى على التذكر والتعلم. وإننى أحضّرُ نفسي بشكل كامل لكل اختبار. إننى أراجع كافة الملاحظات التى كتبتها سواء تلك التى كتبتها فى الفصل، أو فى البيت. إننى أحفظ بسهولة المادة التى درستها والمتعلقة بالمقرر الدراسى. وإننى أطلع على ورقة الاختبار أولاً، ثم أبدأ بوضع الاستراتيجية المناسبة للإجابة على أسئلته. كما أننى أنتقل من سؤال إلى سؤال بسرعة ويسر. إن الإجابات الصحيحة تتوارد إلى خاطرى فوراً. إن إجاباتى على الأسئلة واضحة وصحيحة. إننى أعتقد أننى ناجح بحول الله وتوفيقه.

الهدف السابع: حسنُ مهارات التركيز

التأكيدات المقترحة: إننى قادر على التركيز بسهولة أثناء الدراسة. وإننى أسدُّ بسرعة وتلقائياً كل المنافذ التى يأتينى اللهو والانشغال منها عن الدراسة. إننى أركز ذهنى على الواجب الذى أقوم به وأكمله بشكل دقيق. إن الأصوات والضوضاء الأخرى التى أسمعها أثناء الدراسة هى أصوات عادية مألوفة، وأسمعها كل يوم، ولن تعيقنى عن الدراسة والتركيز.

الهدف الثامن: حسنُ صحتك واهتم بجسمك

التأكيدات المقترحة: إنني أتمتع، ولله الحمد، بصحة جيدة. وإن لدي طاقة حركية وذهنية عالية، بفضل الله وعنايته. وإنني متحمس للدراسة والعمل، ومنطلق ومنفتح على العالم. وإنني أستمتع بالطعام الصحي الجيد. وإنني أنعم، والحمد لله، بالصحة، والعافية، والطاقة، والنشاط، والفتوة. إن جسمي، ولله الحمد، يعمل بشكل جيد تماماً. إنني منتبه، ومعافى صحيح الجسم والذهن، وقوي البدن، وهذا من فضل الله. وإنني أحافظ على جسمي وأمارس الرياضة المفيدة يومياً، بعون الله. وإنني أستمتع بالرياضة والتمارين اليومية، كما أن جسمي جيد القوام، وغير مترهل بسبب زيادة الأكل والراحة والنوم.

الهدف التاسع: طور رغبتك ومحبتك للدراسة

التأكيدات المقترحة: إنني أستمتع بالمقررات الدراسية التي أدرسها وأحبها كلها، كما أحب حضورها. وإنني متعطش وتواق للمعرفة. وإنني أروي ظمئي إلى المعرفة بحضور المحاضرات، وقراءة الكتب، والدراسة والمذاكرة المستمرة. إنني أعتبر الدراسة واحداً من أحبِّ التحديات إلي، وأحب أن أستفيد منها خبرة عملية إيجابية. إنني ألتقي من خلال دراستي مع زملاء طيبين ممتازين أحب أن تستمر علاقتي بهم. وإن لدي رغبة قوية وأكيدة أن أكون من الناجحين الموفقين، بحول الله وتوفيقه، وإن الدراسة هي بالنسبة لي أساسية، وسرٌّ من أسرار النجاح في الحياة.

الهدف العاشر: حسن ظنك بنفسك وثقتك بالآخرين

التأكيدات المقترحة: إنني أستمتع بالأفكار الإيجابية المتفائلة. وإنني أرى كل الأمور الجيدة في الآخرين. وإنني أمارس القواعد الذهبية التي علمنا إياها رسولنا ﷺ: "ابتسامك في وجه أخيك صدقة"، و: "المؤمن يألف ويؤلف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف"، و: "من كان قائلاً فليقل خيراً أو ليصمت"، و: "مثل المؤمن كالنحلة، لا يدخل إلا طيباً، ولا يقع إلا على طيب، ولا يخرج إلا طيباً"، و: "والله لا يؤمن أحدكم حتى يجب لأخيه ما يحبه لنفسه".

وإنني أنا أهمُّ إنسان على وجه الأرض. وإنني، بحول الله وعونه، ناجح وموفق، طالما أنني أطيع الله ورسوله. وإنني ذكي، حر، ولي حق الاختيار فيما أباحه الله والإسلام. وإنني ماهر، وقادر، ونزيه. كما أنني محب، مخلص، ذو قيمة بين الناس. إنني، بحمد الله، أحب ما أنا عليه من خير، وأطمح دائماً أن أزداد من الخير والنجاح. وإنني أومن تماماً أن لدي طاقات وإمكانات هائلة وغير محدودة، وإنني أقدرها جميعها. وإنني فريدٌ في إمكانياتي وشخصيتي التي وهبني الله إياها، ولله الحمد والمنة. وإنني سعيد، وموثوق، ومحبوب من الآخرين، من فضل الله ونعمته علي. إنني أعتقد جازماً أنني طالما على الطريق المستقيم سيزيدني الله من فضله ونعمه، ويبارك لي فيما آتاني. وإنني واثقٌ، مطمئن بالله، وسعيد بلاقائه.

وبهذا، ندرك من هذه التأكيدات الداخلية الذاتية، ومن هذه الاقتراحات التي نقترحها لأنفسنا أن هناك أموراً كثيرة يمكن أن نعزز من خلالها الثقة بالله، ثم بالنفس، وما أوردناه وأشرنا إليه آنفاً هو غيضٌ من فيض. ويمكنك أن تكتب لنفسك أي اختيارات وتأكيدات أخرى إيجابية تريد إعادة برمجة عقلك

الباطن حتى تستخدمه إلى الطاقة القصوى وتستفيد من هذا الجزء المهم من الدماغ، وهو كما أشرنا آنفاً، بحدود ٨٠٪ من المساحة الإجمالية للدماغ. وإن إعداد هذه التأكيدات، وتذكرها، وممارستها ستساعد الفرد في تحقيق النجاح المرغوب وتحقيق كافة الأهداف الحياتية التي يصبو إليها.

ويرى كثير من ممارسي هذه القواعد الذهبية في كتابة هذه التأكيدات على بطاقات فهرسة ١٠×٧ سم، ومراجعتها بين فترة وأخرى، يساعد جداً على تحقيقها، وبالتالي تحقيق أهداف النجاح والتطور المستمر. ويمكن مراجعة هذه البطاقات في أي وقت فراغ دون إضاعة الوقت اللازم للدراسة. ونحب أن نشير هنا إلى أنه ليس هناك عدد من التأكيدات التي يمكن أن يضعها المرء لنفسه في هذه الحياة، فبإمكانه استيعابها، وتحقيقها جميعها، بعون الله وتوفيقه.

• هل أنت على استعداد الآن لتضع هذه الخطط جميعها موضع

التنفيذ العملي في حياتك الدراسية والعامّة؟

• هل تعلم أن التنويم المغناطيسي هي حالة طبيعية من حالات

الدّهن؟

• هل تعلم أنك بين النوم واليقظة تشعر بأنك مستسلم، مسترخٍ،

وحالم تماماً؟

• هل تعلم أنك في هذه الحالة تسمع أصواتاً خارجية، إلا أنها لا

تؤثر عليك سلبياً على الإطلاق؟

• وهل تعلم أنك تستطيع التفكير بوضوح تماماً، إلا أن ذهنك يسرح

ويشرد؟

وتجدر الإشارة إلى ضرورة التكرار والاستمرار في عملية البرمجة الذاتية عدة مرات على الأقل كي ترسخ هذه البرمجة الجديدة للدماغ وتستقر في العقل الباطن، وهذا ما نريده منها.

ولا شك أن هناك عدداً من الأعراض والظواهر التي تشير إلى سلامة تلقي العقل الباطن وتطبيقه لهذه التأكيدات من خلال عملية إعادة برمجته، ولكن يجب ألا تشغل بالك بهذه الأمور الآن، بل حاول أن ترتاح تماماً، وتطمئن إلى عمك. ونسرد هنا بعض هذه الأعراض والظواهر الدالة على سلامة عمل العقل الباطن بعد عملية إعادة البرمجة التي تقوم بها، وهي كما يلي:

- ١- الراحة الجسدية، والاسترخاء النسبي.
- ٢- ينسدل الذراعان باتجاه الأسفل، ويميل الرأس إلى أحد الجانبين.
- ٣- الشعور بتقل في الأطراف.
- ٤- التنفس الثقيل والإيقاعي الرتيب.
- ٥- الشعور بالحاجة إلى ابتلاع الريق.
- ٦- الشعور بتميل وخدران بسيطين في رؤوس أصابع اليدين والرجلين.
- ٧- الشعور بحركة بطيئة لليد لحك مختلف أجزاء الجسم.
- ٨- الشعور بأن كافة الأصوات تتلاشى وتختفي تماماً.
- ٩- الشعور بالنعاس والاستقرار والسكون التام.
- ١٠- الشعور بأن الوقت يمر بسرعة.

* * *

إرشادات عامة للبرمجة الذاتية

نبين فيما يلي (١٠) عشر خطوات بسيطة لتحريض الحالة اللازمة للبرمجة الذاتية، وهناك طرق أخرى، دون شك، إلا أن الطرق التي سنذكرها هنا هي أبسط الطرق وأكثرها فعالية فيما نعلم.

١- اجمعْ كافة التأكيدات التي تريد برمجتها داخلياً في العقل الباطن لديك واكتبها على بطاقات فهرسة قياس ١٠×٧ سم.

٢- حاولْ أن تجلس مرتاحاً تماماً في كرسي مريح.

٣- اقرأ التأكيدات التي كتبتها وأعددها.

٤- أغلقْ عينيك واسترخِ وارتحَ تماماً.

٥- خذْ نفساً عميقاً، واحبسْ نفسك، وعدَّ ببطءٍ إلى أربعة: واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة. ثم أخرجْ النفس الذي حبسته ببطءٍ.

٦- خذْ نفساً عميقاً، واحبسْ نفسك، وعدَّ ببطءٍ إلى ستة: واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة، ستة. ثم أخرجْ النفس الذي حبسته ببطءٍ.

٧- خذْ نفساً عميقاً، واحبسْ نفسك، وعدَّ ببطءٍ إلى ثمانية: واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة، ستة، سبعة ثمانية. ثم أخرجْ النفس الذي حبسته ببطءٍ.

٨- حاول أن تريح كل عضلة رئيسة في جسمك بدءاً من عضلات العنق، والكتفين، والذراعين، واليدين، وانزل إلى عضلات المعدة والبطن فأرحها هي الأخرى، واتركها تسترخي تماماً إذا استطعت.

٩- تصوّر أنك حققت كل التأكيدات التي وعدت نفسك بها، وحاول أن تتصور تفاصيل النجاح في حياتك الدراسية والعامّة بالكامل. تصوّر كل هدف تحقّقه، وحاول أن تستشعر الابتهاج والسرور والسعادة بتحقيق أهدافك الواحد تلو الآخر.

١٠- حاول أن توقظ نفسك من حالة التتويم المغناطيسي الذي قمت بها شخصياً، بأن تُعدّ ببطء من واحد إلى خمسة: واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة. وخلال هذه الأثناء، أي: عند العودة إلى ساحة الشعور والعقل، أكّد لنفسك ما حقّفته من إنجازات سعيدة، وحيوية، وهامة.

وقد ترغب البقاء في حالة الاستسلام والقبول التام، أي: وضعية التتويم المغناطيسي التي بدأت بها لمدة (٥) خمس دقائق أخرى على الأقل، أو (٣٠) ثلاثين دقيقة على الأكثر. ولن يهّم طول المدة كما هي الحال بالنسبة لمواعيدها وتكرارها. ويجب استخدام البرمجة الذاتية بشكل متكرر إذ أنه كلما استطعت الوصول إلى العقل الباطن والتعامل معه ازدادت سرعة تحقيق الأهداف التي ترجوها.

حاول أن تتدرب على هذا الأمر مرة كل يوم على الأقل، إلا أن التدريب عليه ثلاث مرات يومياً هو أكثر فائدة وأجدي نفعاً لك. ويمكن أن تستفيد من الأوقات التالية لتجعلها وقتاً للتدريب على هذا الأمر: عند الاستيقاظ في

الصباح، وفي أي فسحة خلال النهار، أو عند التنزه في حديقة أو في الصحراء في أمسية حاملة، أو عند مشاهدة برنامج تلفزيوني ممل مثلاً، أو قبل أن تنام.

وقد يشعر بعض الطلاب هنا أن الأمر معقد جداً، إلا أن الحق يقال: إن هذا الإجراء هو في منتهى البساطة، ومفيد جداً. فيمكنك تغيير بعض العادات السيئة القديمة البالية، كإضاعة الوقت مثلاً، دون بذل أي مجهود يذكر، ودون الحاجة إلى أية تضحيات. وسترى أنك كلما قرأت التأكيدات التي كتبتها وصممت على تنفيذها بنفسك، سترى حدوث شيء مفيد ومسرّ لك.

ولا غرو أنك تقوم بخطوة إيجابية حقيقية نحو مستقبل باهر ومتميز، والأمر يحتاج منك شيئاً من البذل والتصميم لتحقيق ما تصبو إليه من أهداف متميزة. كما يجب ألا يقنط الإنسان ويأس إذا لم يتم التغيير فوراً. وإنك كلما استمررت في تنفيذ عملية البرمجة الذاتية فإنك في الحقيقة تخرق كل الاعتراضات والمقاومات النفسية القوية التي درجت عليها، ونشأت فيها، وهذا أمر ليس بالسهل. وسيزداد التأكيد الإيجابي قوة وصموداً، وسيحلُّ محل العادات البالية القديمة، كإضاعة الوقت، وعدم المذاكرة، وعدم الرغبة في الدراسة، وسيحلُّ محل هذه الأمور حب النجاح والسعي إليه، وهذا ما يرجوه كل شخص لنفسه، وسيصبح هذا التأكيد الجديد مريحاً، وطبيعياً أيضاً.

وقد يعجب المرء أنه قد عارض في وقت مضى أهدافه الجديدة، وأما بعد هذا التدريب فقد أصبحت تلك الأهداف ذاتها عادية تماماً بالنسبة له. وبهذا يكون المرء قد أسس نموذجاً لعادات الجديدة، وحسّن ثقته بنفسه، وطوّر

شخصيته تطويراً إيجابياً مفيداً، ولا ننسى هنا أن نذكر أن العادات الدراسية هي الأخرى تصبح أحسن بكثير مما كانت عليه. والأهم من هذا كله، أن الفرد يصبح مدركاً تماماً لكافة أمور حياته، ومنتحماً بها. ويصبح قادراً على تصميم شكل الحياة التي يريدها، بعون الله وتوفيقه، فإذا صممها بشكل جيد وموفق وناجح باستخدام التأكيدات الإيجابية التي تحدثنا عنها، وفي طاعة الله سيسعد في الدارين.

وهكذا، وبعد أن تعرفت على التأكيدات الإيجابية ستدرك أهمية ما تحدثنا عنه في بداية هذا الكتاب عن الواجبات اليومية التي يجب أن يقوم بها الطالب لتحقيق النجاح التام في حياته. وإليك مراجعة لتلك الواجبات اليومية:

- ١- حدّد الأهداف التي تريد تحقيقها.
- ٢- سجّل التأكيدات الإيجابية التي تساعدك على تحقيق تلك الأهداف، واكتبها على بطاقات فهرسة قياس ١٠×٧ سم.
- ٣- كرّر هذه التأكيدات الإيجابية عدة مرات يومياً، حتى ترسخ في العقل الباطن.

وسيصبح الأمر بمنتهى البساطة، أليس كذلك؟ وإن السعر الذي ستدفعه بسيطاً جداً إذا ما قورن بالنجاح الكبير الذي ستحققه في دراستك أولاً، وفي حياتك العامة والخاصة ثانياً.

ولا غرو أن هذا الأمر هو تحدٍّ لكل شخص في هذه الحياة. تحدي التغيير، أو على الأقل: القدرة على التغيير. إن التغيير ليس سهلاً في أغلب الأحيان، إلا أنه سيصبح، بحول الله، وعونه، أمراً سهلاً باتباع هذه الخطوات

التي بيّناها في هذا الكتاب، وهو أمرٌ ممتع للغاية. وسيكون الشعور بالنجاح الذي تشعر به في حياتك أثنى من مدخرات العالم. اسأل أي شخص ناجح في هذه الحياة: ماذا يعني لك النجاح؟ وكم تدفع ثمناً للنجاح؟ وهل تبادل ثروة الأرض بنجاحك؟ والجواب قطعاً: لا، لن أبادل بنجاحي ثروة الأرض كلها. ليس هناك ما يعدل النجاح. وليس هناك كلمات في أي لغة من لغات الأرض قادرة على أن تصف النجاح بشكل دقيق وكامل. ولن يُقاس النجاح مادياً، لأنه أمر معنوي بحتٌ. إنه شعور شخصي، وفردى، ومتميز تماماً. إنه الشعور بالزهو، والفرحة، والانتصار، والمرح، والعاطفة الجياشة، والفخر والاعتزاز، والحماس، والإنجاز، والرضى، والسعادة الغامرة. وإنك إذا استطعت التدرّب على البرمجة الذاتية للعقل الباطن، واستطعت تحقيق التأكيدات الإيجابية التي تصبو إليها ستصبح، بإذن الله، ناجحاً في أي عمل تعمله، وأي نشاط تمارسه، وليس الدراسة فقط، بل في العمل، والتجارة، والحياة بشكل عام.

obeikandi.com

الخانمة

هدفنا من هذا الكتاب تقديم ثلاثة أمور إلى الطالب الجادّ والذي يهتمُّ بنجاحه ومستقبله. وقد أردنا أولاً: أن يدرك الطالب أنه يمكن أن يجعل حياته، بتوفيق الله، نجاحاً تاماً في دراسته في أي مكان كان. فكلُّ شخصٍ لديه القدرة، والقابلية، والاستعداد أن يفعل ذلك ويحقِّقه، بعون الله. ولا شك أنك ستحقق ما تصبو إليه، بإذن الله، إذا عازمت أن يكون لك ذلك، واستعنت بالله، وأديت العمل المطلوب منك على الوجه الأتم، وبذلت الجهد، ونميت الرغبة الصادقة في أن تحقق ما تريد.

وقد أردنا ثانياً: حتّ كل طالب مؤمن، مدرك، راغب في النجاح، حتّه على النجاح وتشجيعه على اتخاذ الخطوات السليمة في ذلك الاتجاه لتحقيق هدفه المنشود. ولا غرو أن كل شخصٍ يمكن حتّه بطريقة قد تختلف عن الآخر، وآمل أن يكون في هذا الكتاب ما يساعد الكثيرين من مختلف الآراء والميول على التوجه في الاتجاه السليم لتحقيق النجاح المنشود في الحياتين: الدراسية والعامّة. وإنني أعتقد جازماً أن قراءة هذا الكتاب إلى نهايته هي بحد ذاتها إنجازٌ يجب أن تشكر نفسك عليه لما بذلته من جهد وتصميم على القراءة المفيدة، ولما تشعر به من نجاح واستفادة عظيمة بأنك لم تُضِعْ وقتك سدى.

وقد أردنا ثالثاً: إعطاء الطالب الأدوات المناسبة التي تساعد على تحقيق الإنجازات التي يريدها من خلال دراسته، والتي يعتقد أنه قادر على تحقيقها. وقد قدمنا خلال ثانياً هذا الكتاب عدداً من الأدوات المفيدة، نذكر منها: معرفة الإجراء الدراسي الممتاز، وكيفية تحسين مستوى القراءة، وكيفية تحسين الثروة اللغوية والمصطلحات العلمية المتخصصة، وكيفية تحسين عمل الذاكرة وتنشيطها، والنقد الأدبي وأساليب تقييم الكتب، وكيفية كتابة البحوث العلمية، وأسرار اجتياز الاختبارات.

كما أن القارئ قد استفاد أيضاً من فكرة إعادة برمجة العقل الباطن ذاتياً من خلال البرمجة الذاتية المفيدة، وأهمية هذه الأداة الفعالة التي تحيي حوالي ٨٠٪ من حجم الدماغ الكلي، والتي كانت عاطلة تماماً عن العمل.

والآن، وبعد أن أنهيت قراءة هذا الكتاب، ضَعُهُ قِيد الاستخدام والتنفيذ الفعليين. وإنا ندرك أنك ستكون من الناجحين الموفقين السعداء، بعون الله، وحوله وتوفيقه.

امضِ على بركة الله، والله المسؤول أن ينجح خطاك، ونيتك، وأعمالك فيما يرضيه.

تأكيد الأهداف التي تطمح إلى تحقيقها



"أكدُ لنفسك أنك قادر على التحكم بحياتك، بإذن الله الحي القيوم، وأنت قادر على تصوُّر الخير، وفهمه، وفعله، طالما أنه يرضي الله ورسوله، وأن هذا الأمر لا يمكن أن يتم دون تصميمك، وعملك، وإرادتك أنت للخير... وتذكَّر: اعملوا فكلُّ مُيسِّرٍ لما خُلِقَ له..."