

دورة التفوق الدراسي

ذاكر اكثر بجهد أقل

إعداد / عزيزة زهران

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اللهم صلي على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليما كثيرا الى يوم الدين

اعزائي مرحبا بكم في دورة التفوق الدراسي والتي جعلنا لها
كشعار : **ذاكر اكثر بجهد اقل ومنظم**

وكبداية نقول بعد التوكل على الله :

يعاني الكثير من الطلاب من مشاكل في الدراسة.

الدراسة عند البعض مرتبطة بالآلم و التوتر بسبب الاسلوب التلقيني الذي
يجبر المتعلمين على الحفظ من دون فهم ويربط بين التعلم وبين الدرجات
وينسى بان التعلم هو في حد ذاته غاية وبانه وسيلة لرضى الله و باننا امة
العلم ، سادت بالعلم وقادت الامم لقرون بالعلم
كثيرا من الطلاب يشعر بتكدس المعلومات وبالحشو متحملين ما لا طاقة لهم.

دعونا بداية لهذه الدورة وكمقدمة ان نستشهد بانطباع يكاد يكون عاما لدى المتعلمين في الوطن العربي وربما الاسلامي يشكو من خلاله الاستاذ محمد وليد عسيري من منظومة التعليم في الوطن العربي التي هي منظومة لا تشوق ولا تحبب العملية التعليمية

تحت عنوان :اعترافات طالب الثانوية المفرج عنه بعد 12 سنة حبس بتهمة : التعليم كتب الاستاذ محمد في اعترافه ما يلي :

قد يتفق بعضنا مع ما ذهب اليه الاستاذ محمد وقد يختلف معه البعض والان ما السبيل لتغيير كل هذا؟

هل الاهتمام بالبرامج؟

هل الاهتمام بالمعلم؟

هل الاهتمام بالمتعلم؟

هل الحل يكمن في تخصيص موازنات مالية مهمة لقطاع التعليم؟

هل يمكن تغيير نظرة الطلاب للعملية التعليمية وجعلها كلها تشويقا ؟

هي مجرد اسئلة يمكن للمختصين في مجالات التربية والتعليم الاجابة عليها

في التالي سيكون المجال مفتوحا للاجابة على اسئلة اخرى اظافية

مثل :

- لماذا اتفوق ؟ ولمن اتفوق؟
- من انا وما هي قدراتي وما هي امكانياتي؟
- هل استطيع ان انجح وأنفوق بجهد اقل ؟
- كيف يعمل الدماغ وكيف يمكن استغلاله بشكل امثل؟
- ما هي الطرق التي ستجعلني متفوقا؟
- ما هو النمط الخاص بي اثناء المذاكرة ؟
- هل انا حسي ام سمعي ام بصري وكيف اعرف ذلك وما هي الطريقة الخاصة بكل نمط ؟
- متى اذاكر؟
- هل مع الفجر الفجر والبكور؟ أم الصباح او بالنهار ؟ ام ربما الليل ؟
- كيف أذاكر؟
- هل أحفظ؟ هل افهم ثم احفظ؟ هل أكرر ؟ الخص؟
- أين اذاكر؟
- هل بالبيت؟ هل في غرفة؟ هل امام الشاشة؟
- من يساعدني ؟
- لوحدي؟ أهلي؟ دروس خاصة؟ جماعة؟
- كيف اقاوم الاجهاد والتعب ؟ كيف الخص؟ كيف اقوم بالتمارين الاسترخائية؟
- كيف احضر نفسي جيدا للامتحانات؟

وذاكر اكثر بجهد اقل او بجهد منظم

لماذا التفوق؟ ولمن أتفوق؟

اختي اليك هذه القواعد المهمة للتفوق

● **الاستعانة بالله** والتوكل عليه واللجوء إليه فهو سبحانه نعم الوكيل واليه يرجع الأمر كله فعلينا باتخاذ الأسباب وترك النتائج على الله والرضا كل الرضا على هذه النتائج

● **الثقة بالنفس**: أنا اعرف ما اريد انا أخطط لنفسي ولحياتي ولست ضمن مخططات الآخرين، أنا واثق بأنني سأنجح لأنني أهلا لذا النجاح ولأنني مسلم بالدرجة الأولى وعضو فعال في هذه الأمة وهناك لبنة تنتظر أن أحطها على جدار كبير هي مساهمتي في عمارة الأرض مهمتي الأساسية في هذه الحياة الدنيا

● **الفشل... غير نظرتك لمصطلح الفشل وليكن مجرد حدث ، لا يوجد فشل**
انما هناك تجارب ، العقل البشري له وظيفة واحدة فقط الا وهي النجاح
والنجاح فقط ، هناك رجل لا يفشل أبدا انه الرجل الذي لا يعمل أبدا



● **حب المادة وحب الاستاذ:** لا يمكن أن تتلقى بدون أن تحب ما تدرس، إن حبك للمادة التي تدرسها يساعدك على تقبلها والإقبال على دراستها وكثير من الطلاب يكرهون مواد اللغات (الفرنسية أو الانجليزية أو الألمانية) بسبب كرههم للأستاذ إما من خلال تصرفاته أو من خلال برامج العقلية والتي غالبا ما يجهلها الطلاب ، صغ أيتها الطالبة اتفقا بينك وبين نفسك بان تتفهم او على الأقل تبحث عن مفاتيح الاتصال بينك وبين أستاذك فلكل شخص مفتاح إذا عرفناه تمكنا من تقبله رغم الاختلافات التي بيننا

● **النوم:** ينبغي أن يأخذ الجسم قدره من النوم والناس يختلفون في ذلك ولكن من كان ينام 7 ساعات ويأتي وقت الامتحانات وتتحول الى ساعتين فقد أنهك قواه الذهنية والنفسية والجسدية، هناك من يقول بان جسم الإنسان يحتاج الى ما بين سبع الى ثمان ساعات من النوم والحقيقة هي بخلاف ذلك فلكل جسم يحتاج إلى كمية من النوم تساوي الفترة التي يبدأ بالنوم فيها إلى غاية الاستيقاظ منه (يعني عندما تستيقظ من النوم فان جسمك قد تمت تلبية احتياجاته من النوم ولا داعي لمزيد منه) قد يحتاج جسم ما الى أربع ساعات وآخر الى خمس وثالث الى ثلاث ساعات وهناك أشخاصا لا ينامون أكثر من 5 ساعات طوال حياتهم ومنهم الشهيد الراحل ياسر عرفات رحمة الله عليه الذي لم ينام أكثر من خمس ساعات في حياته

**أنت تتفوقين من
أجل من؟**

اختي

من أجل لله تبارك وتعالى) : قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ

الْعَالَمِينَ) (الانعام: 162) والمسلم مطالب بان ليس فقط بتأدية أعمالا ما بل

الإحسان فيها أي تقديم أفضل ما يمكنك تقديمه بل إن النجاح هو رسالة كل

مسلم ، كل أنبياء الله كانوا أناسا ناجحين في حياتهم وقدموا أفضل ما عندهم

من أجل نفسك : لأن المتفوق يصل بسرعة إلى ما يريد ويحقق كل ما يصبو إليه بكل

سهولة

من أجل والديك : لأن نجاحك سبب في شعورهما بالسعادة ومصدر فخر لهما.

من أجل مجتمعك وبلدك : -لأن المجتمع يحتاج إلى المتفوقين والناجحين أمثالك لأنك

ستساهم في حل مشاكله والتحديات التي تعترضه

من أجل المسلمين جميعا : لأن المسلمين اليوم يحتاجون بشدة إلى متفوقين وبارزين

في أي مجال من مجالات العلوم إننا نستورد كل شيء من الغرب ونتطبيب من دوائهم

ونلبس ما تحيكه مصانعهم وأحيانا يتصدقون علينا بحفنة من القمح حتى لا يكون القرار

بين أيدينا إننا، نعيش على مساعداتهم.

من أجل أبنائك في المستقبل : لأنك تريد أن يفتخروا بك فيقول عنهم الناس إنهم أبناء

الطبيب الفلاني أو المهندس فلان أو الطيار فلان أو الداعية الكبير

من اجل كل هذا أنت مطالب بان تكون الأول والمتميز
وتذكر قول سيدنا إبراهيم (وانا أول المسلمين) لتكن
الرقم واحد والمعادلة الصعبة



معادلة النجاح



اين انا الان؟

سل نفسك هذا السؤال وليكن هذا في مكان
هادئ حتى لا يتشتت ذهنك واترك لعقلك
العنان ومن دون أي قيد ليكتب الردود
حدد موقعك الان؟

اين انت؟ وما هو وضعك؟

حكمة اذا كنت لا تعرف الى اين تذهب فلا يهم أي طريق تسلك

معادلة التفوق : النبوغ والتفوق = 1% إلهام + 99% جهد واجتهاد

لنستفد انا وانت من مغزى هذه القصة الرائعة التي تسرد
للتفريق بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي

قصة المعلم و الدجاجة و الزجاجة..



من اهم الوسائل
التي تعينك على
التفوق....

أعرف ذاتك و تعرف على إمكانياتك

- احذر الإيحاءات السلبية
- برمج عقلك إيجابيا (كون رأى إيجابي عن كل شئ من خلال تغيير افكارك)
- نظم وقتك

سؤال: هل تعتقد بان الظروف لا تساعدك على الدراسة (مرض ، الفقر، عدم وجود الامكانيات، اعاقة جسدية او نفسية)؟

هل تعرف شخص اسمه نيك نيكولا
الاسترالي او خلدون سنجاب السوري
او عبد الله ابراهيم البحريني ؟



نيك نيكولاڤ

خلدون سنجاب السوري



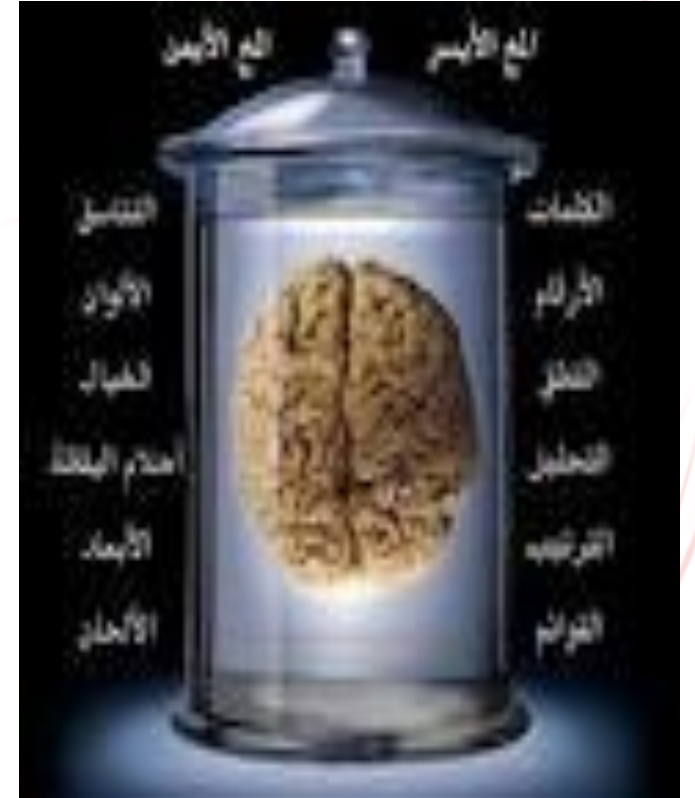
الداعية ابراهيم البحريني

تعرف على ذاتك

ينقسم الدماغ إلى قسمين أو فئتين

الجانب الأيمن: يتعامل مع المهارات الإبداعية مثل الصورة واللون والنغمة والشكل والمشاعر ويسمى الجانب الإبداعي. ومن المواد الدراسية المتعلقة به الفلسفة والرسم والتعبير والأدب والبلاغة.

الجانب الأيسر: ويتعامل مع المنطق والحساب والترتيب والتنظيم واللغة والأرقام ويسمى الجانب المنطقي. ومن المواد الدراسية المتعلقة به: الرياضيات والفيزياء والقواعد



تدريب



بالرجوع الى الشكل التالي هل يمكنكم ادخال الكرات
داخل المستطيلات ؟

علما بان المربعات مساحتها صغيرة و اقل من حجم الكرات

الجواب طبعا لا

لماذا؟

لأننا لم نهى المكان لاستقبال الكرات وبما ان حجم الكرات
هو اكبر من حجم المستطيلات فانه لا يمكن ادخالها

تدريب

كيف يمكنني اكتشاف أي الفصين استخدم عادة ؟

نقوم بقراءة القائمة التالية دون الاهتمام بالألوان

ثم نعيد قراءة نفس القائمة لكن من خلال الألوان
وليس الكلمات او الاحرف المكتوبة
عادة نستطيع قراءة الكلمات بسهولة مما يعني اننا
نستخدم الشق الايسر من دماغنا بسهولة
اما الشق الثاني من التدريب فليس سهلا بل عادة هناك
من يشق عليه الامر ويختلط عليه اللون مع الكلمة
فمثلا سيقرا احمر بدلا من ازرق اما الذي يستطيع
القراءة من خلال الوان الكلمات فانه يستخدم شق
دماغه الايمن بكل سهولة

أحمر

أصفر

أخضر

أزرق

برتقالي

سماوي

بنّي

أرسل لعقلك دوما

رسائل ايجابية -

برمج نفسك

هي كلمات ردها دوما وباستمرار
وخاصة قبل النوم بربع ساعة

للابتعاد بين (الطلاب الذين ياتون بالالم وليس
باللذة) نقول العبارات التالية

—أنا أستطيع النجاح بإذن الله.
—أنا أعرف كيف أنجح أو كيف أتميز
بالمادة بإذن الله.
—أنا أريد النجاح في بإذن الله.
—أنا أستحق أن أنجح أو أستحق أن أتفوق
—ربي يرضى عني بكل كلمة أقرئها لأنها
لخيري وخير مستقبلي
—أهلي يستحقون أن أهديهم نجاحي .
—أنا بحاجة أن أثبت ذكائي واصراري
وقدرتي على النجاح.
—مادام غيري نجح في الامتحان إذا أنا
يمكنني أن أجتاها

—أنا لأريد الرسوب في ... بإذن الله .
—أنا لأريد أن أتألم أو أتضايق من
الرسوب
—لأأريد أن أجعل أهلي منزعجين من
نتائجي ...
—أريد أن أكفي نفسي سخط ربي على
الطاقة والجهد والوقت الذي أضيع ..
—أريد أن لاأبدو أنني غبي أو بلا ارادة .
—هناك 20% يضيعون قدراتهم وأوقاتهم
ويرسبون ولأأريد أن أكون منهم وهكذا

الجوانب النفسية والذهنية للطالب

والمطلوب ؟

1) إدارة الوقت ادارة فعالة

كيف نقوم بإنشاء جدول المذاكرة ؟
نموذج لجدول المراجعة
يمكن تغيير عدد الساعات حسب معامل كل مادة

2) معرفة أنماط الطلاب

-من حيث المكان
-من حيث الزمان
سؤال : هل هناك وقت مفضل للدراسة؟

(3) أنماط الحفظ

النمط الأول طريقة الببغاء - النمط الثاني : يسمى الحفظ المركز -
النمط الثالث : يسمى الحفظ الموزع (وهو الأفضل)
-استخدام التخيل في الحفظ:

الطالب البصري
الطالب السمعي
الطالب الحسي

(4) تعرف على نمط شخصيتك

(5) تعرف على شخصية استاذك

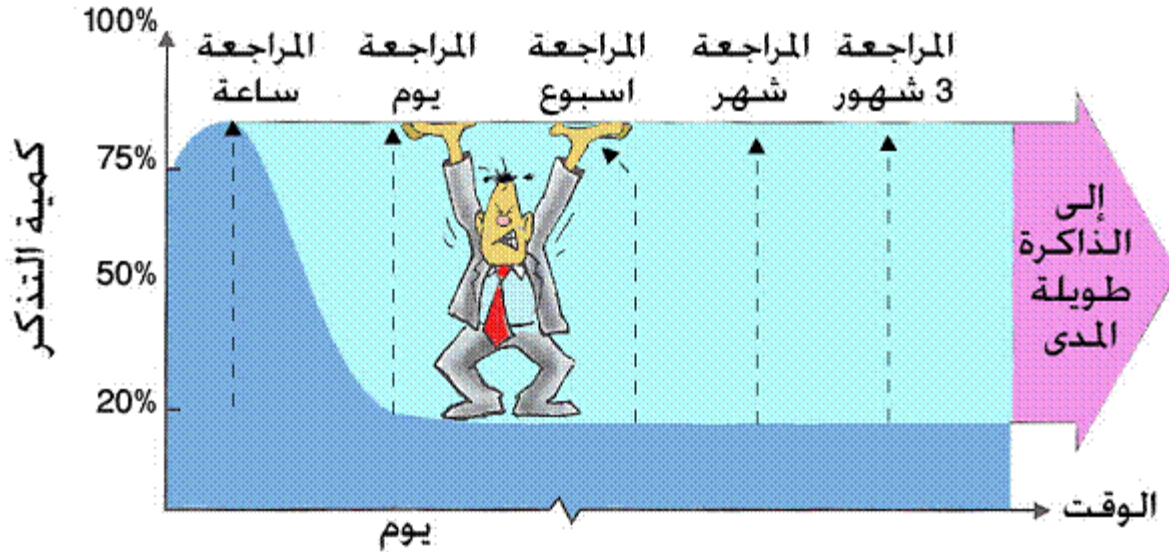
الأستاذ ذو النمط البصري
الأستاذ ذو النمط السمعي
الأستاذ ذو النمط الحسي

نصائح عامة

ما العمل حتى اتذكر ما حفظته ولا انساه ابدا ؟

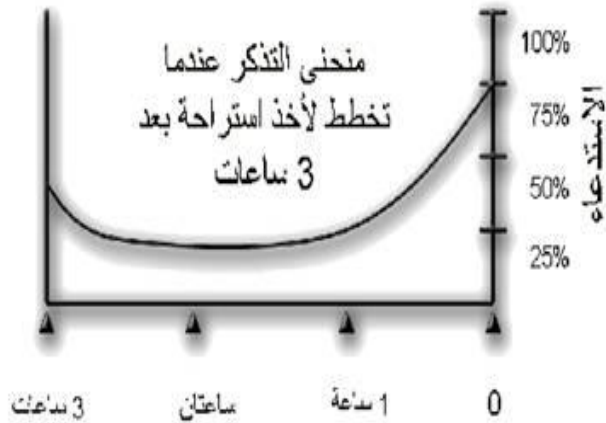
1) راجع ما كتبتة او ما تعلمته في الفصل مرة كل يوم ومرة كل اسبوع ومرة كل شهر ومرة كل 3 أشهر

المنحنى التالي يبرز اهمية المراجعة وفق فترات زمنية محددة

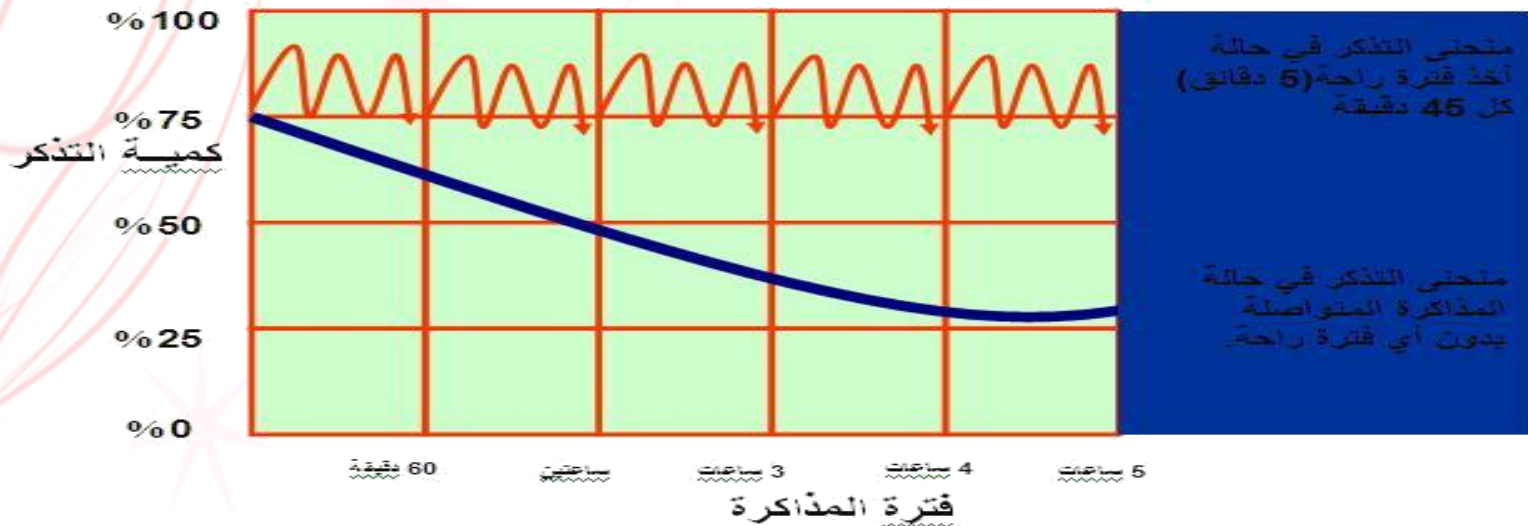


(2) لا فائدة من المذاكرة المستمرة

إذا اعتمد على مذاكرة مستمرة مدة طويلة فإنه لا فائدة منها لأن نسبة الاستيعاب تقل مع الزمن إلى مستويات مهمة جدا لذا ينصح بمذاكرة متباعدة وفق الشكل التالي:



(3) خذ راحة مدة 10 دقائق بعد كل ساعة مذاكرة



4) استخدام اكثر من حاسة في المذاكرة

ينصح باستخدام اكثر من حاسة اثناء عملية التعلم والمذاكرة وكلما عددنا الوسائل كلما كانت نسبة التذكر مهمة راجع الجدول التالي :

نسبة التذكر %	الحواس
20	القرائة
30	السماع
40	المشاهدة
50	التحدث
60	العمل بالمعلومة
90	القرائة و السماع و المشاهدة و التحدث بالمعلومة و العمل بذلك

مشاكل تعترضني اثناء المذاكرة؟

تعترض بعض الطلاب مشاكل تتعلق ب:

- 1) السرحان : لعلاج السرحان ابدأ بالمواد التي تشغلك واستخدم الصوت العالي.
- 2) الملل : غير مكان المذاكرة ، ولا تنسى نصيبك من الترفيه.
- 3) عدم الرغبة في المذاكرة : ابحث عن وسائل تُعينك ، وحاول تشجيع نفسك .

**استخدم إستراتيجية السبع 7 دقائق للقيام بأي عمل والقضاء على التسويف والمماطلة وتأجيل العمل
اما خطوات هذه الاستراتيجية فتتمثل في:**

ما هو أسلوب السبع دقائق؟!

لبدء عمل تسوف به، اختر هذا العمل ، امنح نفسك سبع دقائق

ابدأ بالعمل إذا شعرت بأنك منسجم و تريد إتمامه أكمله و إلا أجل لموعداً آخر، مثال يوم السبت سابدأ الريحيم:

اعطي نفسي سبع دقائق لبدء العمل في تحقيق الهدف، فمثلا اجلس أطلع على كتاب إذا انتهت السبع الدقائق و كنت منسجماً أكمل خطواتي التي بدأتها.... و هكذا.....

4) صعوبة الفهم :الاستعانة بالملخصات (دفتر الفصل) ، ومعاونة صحبة الخير

5) الرهبة والخوف من الاختبارات:



EFT Tapping Points

The points for use include:

- 1 - eyebrow
- 2 - side of eye
- 3 - under eye
- 4 - below ear
- 5 - chin
- 6 - upper lip
- 7 - lower lip
- 8 - top of head

© 2003 by Gary Craig

كيف يمكنني ان اتعامل مع الامتحانات وتذكر المعلومات اثناء الامتحان ؟

- من اهم اسباب النسيان وهروب المعلومات اثناء الامتحان :
- عدم المراجعة الجيدة
 - عدم النوم بشكل جيد وكاف
 - العقل الباطن لا يشتغل تحت الضغط

من أخطاء الطلاب في الاختبارات

- عدم تنظيم الإجابة:
- تعمد خداع المصحح:
- عدم قراءة التعليمات الواردة في ورقة الاختبار:
- عدم فهم صيغة السؤال المطروح:

الخريطة الذهنية..؟



مميزات الخريطة الذهنية :

سرعة التعلم

استرجاع المعلومات

الخريطة الذهنية سهلة وسريعة وبسيطة

سهلة في تحضيرها وإعدادها

بسيطة في قراءتها

سريعة في تذكيرك بالمعلومات الضخمة

خلاصة الدورة:

أختي الطالبة اقدم لك هذه النصائح التي يفضل التقيد بها حتى تمضي سنة تحصيل في غاية الراحة والشوق الى التعلم :

- لا تذاكر وأنت مرهق؛ لأن التعب لا يساعد على تثبيت المعلومات.
- كثير من الطلاب ينتقلون في مواد المذاكرة بغير نظام ويحفظون بدون أخذ فترات للراحة، وبذلك تتداخل المعلومات وتصبح مشوهة.
- تكرار الحفظ مع المراجعة في فترات متفاوتة يساعد على تثبيت المعلومات.
- حالتك النفسية المضطربة أثناء المذاكرة هي دافع للنسيان لذلك حاول دائماً التخلص من مشاكلك أولاً بأول حتى تكون مستقراً.
- التركيز والانتباه من العوامل الأساسية لمقاومة النسيان.
- الترك والإهمال هو أساس النسيان والذاكرة الضعيفة
- تذكر بان افضل وقت للدراسة هو وقت النشاط الذهني وهو يختلف من طالب الى آخر
- وأخيراً ابتعد عن الذنوب والمعاصي حتى لا تنسى وثق بانه هو من بيده النجاح.

وأخيراً ستّجھوون
وتتّبتوون أن الذی قال
لکم لا تستطیعون انه کان
على خطأ
تذکروا دائماً بأن الإرادة هي
سر النجاح في الحياة

يوماً مَا سَأَكُونُ كَمَا أَحْلُمُ أَنْ أَكُونَ!
يوماً مَا سَتُلَاحِظُنِي [أُمْنِيَاتِي] تَتَشَاوَرُ مَعَ بَعْضِهَا
أَيُّهَا سَتَتَحَقَّقُ أَمَامِي قَبْلَ الْآخَرَى!

يوماً مَا سَتَكُونُ بِرِفْقَتِي جَمِيعَ الْأَشْيَاءِ الْجَمِيلَةِ الَّتِي أَحْبَبْتُهَا
تُطَرِّبُنِي بِأَهْزِجٍ
... .. الفرح وتتراقص حولي!
هُوَ يَوْمًا مَا..

سَيَأْتِي قَرِيبًا أَمْ بَعِيدًا ، طَوِيلًا أَمْ قَصِيرًا ،
لَا أَعْلَمُ
لكنه سَيَأْتِي بِإِذْنِ اللَّهِ