

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

(لقد قضيت 12 سنة داخل أسوار مقفلة (تسمى مدرسة) كأني مذنب لا اعلم بأي ذنب حبست , قالوا لي لقد نجحت ... قالوا مبروك التفوق ... لا اعلم لم فرحت ؟هل لنجاحي ام لأنه تم الافراج عني ؟؟ لا اعلم لم حزنت؟ هل لفراقي التعليم ام على حالة المخزي ؟؟, لكن خلال حبسي ذاك لقنوني أمور لا اعرف لماذا اخذتها و لا كيف سأستفيد منها , و تعلمت حكايات سأحكي لكم عنها:

تعلمت في حبسي أن لا اسأل كثيرا و ان هناك اجابة صحيحة و اخرى خاطئة مما جعلني أخاف من الاجابة حتى لا اخطأ و تعلمت أن اقلص عقلي و قدراتي في حدود دفتي الكتاب و المنهج "الركيك" و يمنع منعاً باتاً التفكير أو السؤال أو الاجابة من خارجة.

تعلمت منهجية قتل الابداع و تعلمت انني لا اعرف مصلحتي بل هناك اشخاص أخبر منى بمصلحتي يعرفون ماذا اريد و كيف اریده و لماذا اریده أكثر مما اعرف انا ...و أنه علي ان اسمع و اطيع.

تعلمت انه من الممكن ان يُدرس مدرس النحو مادة التاريخ و بكل بساطة يتحول معلم البدنية الى معلم وطنية و بكلمة يكون خريج اللغة العربية او الجغرافيا معلماً للتوحيد او الفقة.

تعلمت ان ما كان على وزن فعلان يمنع من الصرف لعلتين و تعلمت اعراب نائب الفاعل!!

تعلمت قواعد اللغة الانجليزية علماً بأنني تخرجت بتفوق و انا لا اعرف كيف اتحدثها و سألتحق بمعهد 4 شهور يعلمني ما لم تستطع المدرسة تعليمي اياه في 12 سنة.

و تعلمت اللوغاريتمات و الانحراف المعياري و المعادلات الجبرية من الدرجة الثانية و فنون التفاضل و التكامل و الهندسة الفراغية !!! كأني حفيد فيثاغورس أو ابن خالة أينشتاين.

تعلمت الكيمياء الحيوية و طرق صياغة المعادلات الكيميائية و تشريح الكائنات الحية و و قوانين نيوتن و ارخميدس و ان جمهورية جزر القمر تقع بين قارة افريقيا و مدغشقر!!!

انا لا انتقد العلم و التعليم فالعلم أساس كل الحضارة و شرط من شروط النهضة و الرقي بالنفس و بالآخرين , لكنني انتقد كيف يتم حالياً توصيل ذلك العلم لعقول الطلاب.

فلماذا يتعلم الطالب شيء لا يعلم بماذا ستفيد منه أو لا يريد أخذه او ليس لديه القدرة الذهنية على استيعابه.
أنا لا انتقد المدرسة كتعليم نظامي بل انتقد اسلوب(تعليم الكل كل شيء) كأنهم متساويين في الرغبات و القدرات , أنا لا نتقد الطلاب المهملين بل انتقد المعلم الذي يضرب الطالب و يسمح كرامته بالارض ثم يقول : انا اربيه تربية صالحة و أفعل ذلك لمصلحته . و العجيب ان الطلاب عندما يكبرون في ذلك الحبس يطبقون ما تعلموه من عنف و اسلوب تربية على معلمية.

فكل متخرج يرفض رفضاً باتاً ان يكون معلماً لأي مادة و السبب / حتى لا يصبح مسخرة للطلاب "بالذات المرحلة الثانوية ."

أنا لست سلبياً أو ناقدا هداما لكنني نقلت بأمانه ما حصل لي و ما رأيته و سمعته : لذلك انا ادعوا لتطوير المعلم و ولي

الامر و الطاقم الاداري و طريقة وضع المناهج ثم تطوير الطالب.

مأساة التعليم الاهلي الطالب الذي يصرخ : أنا داخل بفلوسي و سانجح غصب !!! و هنا تبدأ دوامة الغش و التغشيش و الدروس الخصوصية و تسرب الأسئلة, و مأساة التعليم الحكومي المعلم الذي يأخذ راتبه حتى لو لم يؤدي اي من مهامه و اقصى عقوبة هي مسائلة قانونية او لفت نظر , كأن لديه حصانة دبلوماسية.

بكل صدق أعترف انه توقف تحصيلي العلمي عند الصف الأول المتوسط حيث ان كل ما جاء بعدها لا يفيد و إن كان حقا يفيد فلم يعلمني أي معلمي الاعزاء كيف استفيد منه في حياتي.

تعلمت انه مهما كان مقدار التعلم فلا فائدة فإنك لن تصل لما تريد إلا اذا حددت ماذا تريد و ركزت عليه و كنت ذكيا " لتسلك " وضعك داخل المدرسة و ان القضية ليست علم بل واسطة و علاقات اجتماعية في الوظائف و الدرجات و الاختبارات.

تعلمت أن التعليم لدينا لا يخرج إلا (أشبه متعلمين) لا يعرفون كيف يتعاملون مع متغيرات الحياة و لا حتى مع الاشخاص من حولهم.

هناك فئة من الطلاب يطلق عليهم في المجتمع الدراسي (الدوافير) فهم يتلقون و يستوعبون كل شيء – علما بأن هذا عيب و ليس ميزة- لأنهم كالمكتبات العامة داخلهم علوم لا يعلمون لم هي داخلهم و لا لماذا يصرون على ادخالها فهم يحسنون ادخال المعلومات و اخراجها , بناء على أمر (الوالدين و المجتمع) دون الالتفات لرغبته و قدرته و حالته النفسية.

لا فائدة من علم لا يفيد و ان كان كثيرا فابن سينا اصبح ابن سينا ليس بدراسه كل شيء بل لأنه عرف ما يصلح له و انتج فيه و جعله قابلا للتطبيق ... و البخاري لم يجمع الحديث فقط حتى يجمع الحديث بل لأنه علم ان ذلك يبني عليه عمل ... نحن نتعلم علوم كثيرة " غير مجدية " و نظن انها شطارة و ذكاء !!! لذلك اذكر دعاء النبي ﷺ : " اللهم علمنا ما ينفعنا و انفعنا بما علمتنا"

أنا اقول انها غير مجدية و ليس لها علاقه لا بالنهوض من سباتنا المخيف و لا بسباقنا لنصبح في اوئل الامم بدل ذيلها ... بدليل ان شبابنا يخرجون –على حد قولنا- ملمين بالعلوم المهمة و قد تربوا تربية صالحة و تعلموا الا نضباط و اساسيات العلوم و اللغات العربية و الانجليزية و كل ما يفيد:

(1) اذا افترضنا انها تفيد فكيف نستفيد منها ...ردوا ارجوكم ???

(2) لماذا اذا شبابنا يضرب به المثل في التخلف و الهسترة و الدرجات المتضخمة وهميا!!!

(3) لماذا لا يعرف المتخرجون ماذا يريدون فهم قد وضعوا عقولهم في الثلجة و نسوها!!!

و ختاماً لا اقول إلا : آه ..ما اجمل الشعور بالحرية)

معادلة النجاح

معادلة النجاح تبدأ بالرغبة الملحة والشديدة لتحقيق افضل النتائج مع اضافة شرط ثاني لها وهو معرفة كيفية تحقيق هذا النجاح لانه في الاساس مهارة يمكن تعلمها واتقانها ، واذا اردت النجاح فلا تكفي الرغبة ولا المعرفة بل يجب ان تمارس ما تعلمته أي تطبيقه ومع الاستمرارية فيه تكون النتيجة باذن الله تحول كبير وعميق ونجاح اكيد



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؟

اسمح لي بان اجيب بدلا عنك فأنت الان :

طالب مقبل على شهادة مهمة في حياتك وغالبا ما تكون

-إما طالب مقبل على الدراسة بعزيمة فلاذية شعارك :انا انسان ناجح ، متفوق، الشهادة لا تخيفني، كم من شخص نجح في الشهادة وانا ايضا يمكنني ان انجح مثل بقية الناجحين.

-وإما إنسان فاشل، والشهادة صعبة ولا يمكنني ان اتفوق واذا وان حدث وا تفوقت فلن اتحصل على نقاط تسمح لي بالتسجيل في التخصص الذي ارغبه

إن الفرق بين الشخصين السابقين يكمن في طريقة تفكيرهما فالاول تفكيره ايجابي والثاني تفكيره سلبي وقد قيل : تفكيرك يحدد من انت وايضا غير تفكيرك تتغير حياتك ، اجعل لك هدفا تسعى لتحقيقه



يقول معلم اللغة العربية..

في إحدى السنوات .. كنت أقي الدرس على الطلاب أمام اثنين من رجال التوجيه لدى الوزارة .. الذين حضروا لتقييمي.. وكان هذا الدرس قبيل الاختبارات النهائية بأسابيع قليلة!! وأثناء إلقاء الدرس قاطعه أحد الطلاب قائلاً : يا أستاذ اللغة العربية صعبة جداً؟! وماكاد هذا الطالب أن يتم حديثه .. حتى تكلم كل الطلاب بنفس الكلام .. وأصبحوا كأنهم حزب معارضة!! فهذا يتكلم هناك .. وهذا يصرخ .. وهذا يحاول اضاءة الوقت وهكذا!! سكت المعلم قليلاً ثم قال:

حسناً لا درس اليوم .. وسأستبدل الدرس بلعبة!!

فرح الطلبة .. وتجهم الموجهان..

رسم هذا المعلم على السبورة..

زجاجة ذات عنق ضيق .. ورسم بداخلها دجاجة..

ثم قال:

من يستطيع أن يخرج هذه الدجاجة من الزجاجة؟!!

بشرط أن لا يكسر الزجاجة ولا يقتل الدجاجة!!

فبدأت محاولات الطلبة التي باءت بالفشل جميعها..

وكذلك الموجهان فقد انسجما مع اللغز..

وحاولوا حله ولكن باءت كل المحاولات بالفشل!!

فصرخ أحد الطلبة من آخر الفصل يائساً:

يا أستاذ لا تخرج هذه الدجاجة إلا بكسر الزجاجة او قتل الدجاجة..

فقال المعلم : لا تستطيع خرق الشروط..

فقال الطالب متهكماً :

إذا يا أستاذ قل لمن وضعها بداخل تلك الزجاجة أن يخرجها كما أدخلها..

ضحك الطلبة .. ولكن لم تدم ضحكاتهم طويلاً!!

فقد قطعها صوت المعلم وهو يقول : صحيح .. صحيح .. هذه هي الإجابة!!

من وضع الدجاجة في الزجاجة هو وحده من يستطيع إخراجها ..

كذلك أنتم!!

وضعتهم مفهوماً في عقولكم أن اللغة العربية صعبة..

فهما شرحت لكم وحاولت تبسيطها فلن أفلح.. إلا إذا أخرجتم هذا المفهوم بأنفسكم دون مساعدة كما وضعتموه بأنفسكم دون

مساعدة!!

يقول المعلم : انتهت الحصة وقد أعجب بي الموجهان كثيراً!!

وتفاجأت بتقدم ملحوظ للطلبة في الحصص التي بعدها .. بل وتقبلوها قبولاً سهلاً يسيراً!!

هذه هي قصة ذلك المعلم..

الطلاب وضعوا دجاجة واحدة في الزجاجة..

فكم دجاجة وضعنا نحن في حياتنا؟!!

هذه القصة تنطبق على الطلاب ، **فكم من دجاجة وضعوها داخل الزجاجة** منهم من يقول الفيزياء صعبة جدا اما الرياضيات فحدث ولا حرج ويعطون انطبعا لانفسهم بان الامر صعب وبان النجاح لن يكون حليفهم اذا كان الاستاذ الفلاني هو من سيدرسهم لانه صعب التعامل ولا سبيل للقيام بتواصل حقيقي معه. **اخرجوا اذا هذه الافكار السلبية من ادمغتكم واعلموا بانكم الوحيدين فقط من يمكنه اخراجها ولا تنظروا المعجزات من الاخرين.**

هل تعرف شخص اسمه نيك نيكولاى الاسترالى او خلدون سنجاب السوري او عبد الله ابراهيم البحريني ؟ هذه الشخصيات الثلاث يحتذى بها في مجال التحدي (تحدي الاعاقة والظروف) فالاول رجل ولد من دون اطراف يجوب العالم لابلاغ رسالة للمحبتين شعاره في ذلك الحياة جميلة ما دمنا نعيشها وهو يمارس حياته بكل سلاسة (يلعب كرة القدم ويسبح ويركب الخيل ويقوم على شؤون نفسه بنفسه من طهي ولبس اللباس والرد على الهاتف والاتصال بالشبكة العنكبوتية ، اما الثاني فهو الرجل المعجزة انه خلدون سنجاب السوري صاحب شرطة تصميم واستضافة مواقع على الويب ، شلل رباعي اصابه في سن السابعة عشر يعيش على اجهزة طبية منذ امد طويل لا يتحرك بل ممدد على سرير يشغل من خلال لسانه وسيلته في ذلك اثناء استخدام جهاز الكمبيوتر، **اما الشخصية الثالثة فهو ابراهيم البحريني (رحمه الله) شلل نصفي أيضا، داعية الكتروني عمل الكثير من خلال موقع المحادثة الشهير البانتوك وقام من خلال الدعوة الى الله بالوسائل الالكترونية بغلق العديد من الغرف الماجنة التي تدعو الى الرذيلة ، يمكنك عزيزي الطالب استخدام الشبكة العنكبوتية للاطلاع على المزيد عن المعلومات عن هذه الشخصيات الثلاث.**

تعرف على ذاتك

إننا نتعلم الكثير الكثير كل يوم ونستزيد من المعرفة عن كل ما يحيط بنا ونبتعد أكثر وأكثر لنصل إلى الكواكب والأفلاك في الفضاء الرحب ونغفل أن هناك عالم عظيم بداخلنا لم نكتشفه كما ينبغي بل إننا ندرس في مدارسنا أعضاء جسم الإنسان ومكوناته وننسى أن نغوص في أعماقه لمعرفة ماذا نستفيد من تلك الأعضاء في عملية التعلم وتطوير المهارات وتنمية القدرات.

سوف أتحدث عن جهاز عظيم في داخل الإنسان تحمل كل الأعباء والمهام الذهنية والجسدية والنفسية لارتباطه الوثيق بكل أجزاء الإنسان. **انه الدماغ**

هل تعلم عزيزي الطالب بأنه أي الدماغ يحوي مائة مليار خلية عصبية تنقل المعرفة وتحفظ العلم . وحسب آخر إحصائية سمعتها فإن العبقري يموت ولم يستخدم منها سوى أقل من 1% . ما هذه المعجزة العظيمة والقوة الخارقة التي منحنا الله إياها. هل استخدمناها فعلاً أم عطلناها ؟

ينقسم الدماغ إلى قسمين أو فئتين



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؟

لاننا لم نهئى المكان لاستقبال الكرات وبما ان حجم الكرات هو اكبر من حجم المستطيلات فانه لا يمكن ادخالها ، هذا التدريب الغرض منه ان نعرف باننا اذا لم نهئى ادمغتنا لاستقبال المعلومات الضرورية فاننا لن نتعمل شيئا وهذا ما نفعله أثناء الدراسة..

إننا نقوم بإدخال المعلومات بطريقة ،العقل غير مهياً لإستقبالها.

فالعقل ليس عبارة عن أرفف لخزانة ملابس او مثل التى توضع عليها الكتب فى المكتبة و لكن هناك تعامل مع روابط وخلايا عصبية بالملايير .

مكونات الدماغ:

يتكون الدماغ من:

77- 78% ماء 8% بروتين 13- 15% مواد عضوية متنوعة الجزء الأكبر منها دهون 1% أملاح غير عضوية.
غذاء الدماغ:

•يصاب الدماغ بحالات نشاط وحمول يكون المتعلم فيها بين إقبال على المذاكرة وإدبار , ومن المواد التى يتغذى عليها الدماغ نجد:

1-الماء : وهو مهم جداً للدماغ ويحتاج الشخص البالغ ما يعادل 8 أكواب من الماء يومياً وليس من الضروري أن تنتظر حتى تشعر بالعطش بل بادر بشرب الماء لأن العطش هو علامة جفاف . ويفضل أن يكون بجانبك كأس للماء وأنت تذاكر دروسك.

اما رايبى الشخصي في مسألة شرب الماء فهل نلتزم ب 8 اكواب او اربع ؟ وهل هذا ينصح به مهما كان الفصل (شتاء او صيف) ؟ وهل هذا ينصح به في اي مكان (مكان حار او في القطب المتجمد الشمالي)؟

الحقيقة انا انصح بشرب الماء متى احسست بالعطش ولا التزم بعد معين من الاكواب

أكثر من 80% من الدماغ عبارة عن مواد سائلة ، يعتبر الماء وسط مهم كناقل للكهرباء بفاعلية بين الخلايا الوظيفية في الدماغ

2-الأكسجين : وهو ضروري للحياة وليس للدماغ فقط ولكن الدماغ يحصل على 20% من الأكسجين الذي يدخل إلى جسم الإنسان .لذا فهو يحتاج إلى هواء نقي متجدد متدفق حتى يعمل بكفاءة..

كيف نقوم بتنفس سليم وصحي؟

التنفس الصحيح يكون من اسفل المعدة باخذ شهيق عميق لمدة اربع عادات ثم الاحتفاض به لمدة عدتين ثم زفير طويل لمدة 8 عادات

3-الجلوكوز : وهي السكريات الطبيعية الموجودة في بعض الأطعمة (الفواكه الطبيعية في موسمها ، وخاصة التمر فهو يغني بإذن الله).

الجواب النفسية والذهنية للطالب

هل سمعت يوماً أن طالباً قد حفظ المادة العلمية جيداً وذهب للامتحان وعندما دخل الى القاعة واستلم ورقة الأسئلة نسي كل شيء,,, وليست المفاجأة هنا بل المفاجأة أن الطالب سينذكر المعلومات فور خروجه من قاعة الامتحان؟ هل سمعت بهذا من قبل؟ أو ربما جربت ذلك بنفسك؟ هذا الطالب ربما لا يحتاج الى مهارات بقدر ما يحتاج الى التعامل النفسي مع الاختبارات . وسنتحدث عن ذلك في خطوات حتى يسهل استيعابها :

والمطلوب؟

1) إدارة الوقت ادارة فعالة

- جدول ادارة الوقت
- يهدف الجدول الى :
- تنظيم الوقت
- توفير الجهد والوقت
- يشعرنا بان للوقت قيمة
- يقضي على الفوضى والحيرة
- يجبرنا على التقيد به ولا نتردد في مراجعة دروسنا
- كيف نقوم بانشاء جدول المذاكرة؟**
- تحديد كمية الساعات الخاصة بالمذاكرة اسبوعيا
- تحديد الاوقات المناسبة يوميا
- ابدأ ببرمجة الواجبات او لا (لإراحة الذهن وعدم انشغاله اثناء المراجعة)
- خصص اكثر من مادة للمراجعة يوميا (لا تخصص مادة واحدة فقط)
- نجز الجدول حسب امكانياتك ولا تكثفه حتى لا تمل (فقط ثلاث ساعات كافية)
- احرص على اخذ فترات راحة بين كل ساعة وساعة ولا تزيد عن 45 دقيقة (مدة 10 الى 15 دقيقة)
- اختر الوقت المناسب (ليلا او نهارا او اخر الاسبوع)
- تجنب برمجة الواد المتشابهة بشكل متسلسل حتى لا تتداخل المعلومات
- ابدأ بمراجعة المواد الصعبة او لا ثم برمجة مادة اخرى لا تحتاج الى مجهود كبير
- برمجة بالجدول مراجعة مواد يوم الغد
- خصص لنفسك اسبوعيا فترات للاستجمام والرياضة او للهواية
- يمكنك تعويض الحصص التي غاب فيها الاستاذ او فترات الفراغ لمراجعة المواد التي ترى انك فيها ضعيفا

نموذج لجدول المراجعة

هذا نموذج خاص بالايام التي يدرس فيها الطالب وليس بالعتل بحيث يمكن تغيير الجدول اثناء العطل
اليوم الاحد الاثنين الثلاثاء الاربعاء الخميس الجمعة السبت
التوقيت

من الخامسة

الى السابعة صباحا

من السادسة مساء

الى العاشرة ليلا يمكن تغيير عدد الساعات حسب معامل كل مادة

2) معرفة أنماط الطلاب

1- من حيث المكان

انواع الطلبة من حيث المكان ثلاثة :

-الأول مستقل (يدرس لوحده) ويرفض ان يكون الى جانبه احد ، يجذب ان لا يدرس مع الاخرين سواء في الفصل او في المكتبة او حتى في المنزل

-الثاني متعاون (يدرس مع جماعة وفي مكان عام)

-الثالث قريب (يدرس في البيت والى جانبه اما والدته او والده او اخوه الصغير وحتى بجانب حيوان اليف)

2- من حيث الزمان

ومن حيث الزمان ايضا هناك ثلاثة انماط من الطلاب:

-طلاب الليل (يفضلون الدراسة في الليل)

-طلاب النهار (يفضلون الدراسة في النهار)

-طلاب الفجر (يفضلون الدراسة فجرا وفي السحر) وهو افضل الاوقات

سؤال : هل هناك وقت مفضل للدراسة؟

3) أنماط الحفظ :

النمط الأول طريقة البيغاء

المذاكرة عند العديد من الناس ، تعنى الإعادة والتكرار إما بالتسميع الشفهي أو الكتابي، ولكن يعيب هذا الأسلوب ، أن هذا الالتصاق أو التعليق يكون مهزوزاً؛ فقد يكتشف الطالب أن المعلومات التي قام بتسميعها ، تحت ظروف القلق النفسي، قد ذهبت بشكل كامل ، كأن الدماغ أصبح فارغاً من كل أثر للمعلومات، وهذا لا يعنى أن هذه الطريقة فاشلة، ولكن يجب أن يطور هذا الأسلوب، وتستخدم وسائل أخرى مدعمة له ، مثل قوة التخيل، والربط التسلسلي.

النمط الثاني : يسمى الحفظ المركز

يقصد بالحفظ المركز أن تقرأ الفقرة عدد من المرات وتعيدها وتكررها بالجلسة نفسها حتى تحفظها حفظا عميقا، أي أن تقرأ الفقرة مرة أو أكثر بفهم وتركيز وليس ضروريا حفظها صما ثم تتركها وتعود اليها بعد عدد من الأيام لتقرأها مرة أخرى بتركيز وفهم وهكذا ... يمكن أن تعود اليها ثلاثة ورابعة لو احتاج الأمر في أوقات مختلفة

النمط الثالث : يسمى الحفظ الموزع (وهو الأفضل).

الحفظ الموزع = فهم + تركيز

استخدام التخيل في الحفظ :

هي عملية تكوين صورة عقلية لشيء تم ملاحظته وتخيله ثم تحويله إلى صورة واقعية مجسمة، ثم نعمل على إعادة تكرار هذه الصورة عدة مرات في مخيلتنا مما يعمل على تعزيز قوة الذاكرة لدينا.

مثال : تخيل أنك مخرج برامج ، حينذاك كل شيء سيأخذ بعداً بصرياً وحرورياً وسمعياً ، مما سيعمل على تعزيز قوة الذاكرة

4) تعرف على نمط شخصيتك

لو ذكرنا كلمة بحر

او سألتك أن تتذكر ماذا كنت تفعل البارحة بمثل هذا الوقت ؟ فما هو أول انطباع يخطر على بالك ؟

هل هو صورة البحر – لون الماء ،العمق....

أم هو الاحساس برطوبة الماء على الجلد

أو الاحساس بكبره أو بالسعادة او الخوف.....

أم هو صوت الأمواج أو صوت الهدوء او الطيور

1- الطالب البصري

فهنا نيفع أن تحول كتابك الدراسي لصور وألوان ليسهل عليك استذكار شكل الصفحة وألوانها وبالتالي معلوماتها مثلا :

اشتر ثلاثة أقلام ملونة ، ثم خصص كل لون لمهمة

فالأحمر مثلا للأسئلة المهمة أو للتعريف والأخضر مثلا للتلخيص والأزرق للتعالييل

وهكذا عند استرجاعك للمعلومة تتذكر أو لا شكلا لصفحة ولونها ، وحسب ألوان الصفحة طريقة توزيع المعلومات بداخلها.

-2 الطالب السمعي

الطالب الذي يتذكر الأصوات بشكل أقوى ويتفاعل معها نسميه شخص ذو نمط سمعي غالب وهنا يفيد الاستماع المركز لما يلقيه المعلم وحفظ المعلومات مباشرة من فمه ويكرر بصوت مرتفع او يسمع من صديق وينفع أن يسجل بعض المواد أو القصائد الأدبية أو ماشاكل على شريط كاسيت والاستماع اليها في الصباح الباكر وقبل النوم ... ينفع تحويل بعض الفقرات لأناشيد مغناة وهكذا .نصحه باستخدام 4 , mp3

-3 الطالب الحسي

الطالب الذي يتذكر الأحاسيس والمشاعر و يستخدم الحواس على اختلافها هو شخص حسي هذا الطالب يحتاج لأن يتفاعل مع ما يدرس أكثر كأن يتخيل ما يحدث وهو عنصر فيه كأن يكون أحد شخصيات الدرس أو شخصية تاريخية ... ويحتاج أحيانا أن يقوم ببعض التمرينات اليدوية كالحفظ بتكرار الكتابة بالقلم الذي يحبه أو ماشاكل فالحسي يحتاج لتفاعله مع ما يريد عمله

(5) تعرف على شخصية استاذك

-1 الأستاذ ذو النمط البصري

سريع بطبعه يتحدث بسرعة ويتحرك بسرعة ويحرك يديه كثيرا وفي معظم الاتجاهات، يقفز في المواضيع التي يشرحها من نقطة لأخرى، يتحدث عن موضوع لعشر دقائق ثم يخبرك بأمر يجب أن تعرفه قبل ذلك الأول، فتصاب أنت أحيانا بالارتباك وهو في كثير من الأحيان يستخدم الرسومات والصور في شرحه، وستجد لديه صفة أخرى مميزة وهي أنه لا يحب التفاصيل، فإذا تحدث باختصار، وإذا تحدثت أنت فعليك أن تتحدث باختصار وتقفز إلى النتيجة التي تريد وبسرعة. لذا حاول أن تكون إجاباتك مختصرة وعلى قدر السؤال دون الاسترسال والدخول في التفاصيل.

-2 الأستاذ ذو النمط السمعي

متوسط السرعة نسبيا، وما يميزه هو هدوؤه النسبي وتفكيره المنطقي والدقيق، يتحدث كثيرا ويحب أن تظهر فهمك للمادة من خلال التحدث والمناقشة، هو منهجي في تفكيره وأسلوب عرضه يتحدث بالترتيب في معظم الأحيان، كلامه منمق وفكره متسلسل. في الامتحانات يفضل أن تكتب كل التفاصيل وبالترتيب.

-3 الأستاذ ذو النمط الحسي

تجد لديه هدوءا عجبيا، بطيء في التحدث ولا يحب الأصوات المرتفعة، يتحرك ببطء ويكاد لا يحرك يديه أثناء الحديث، يحب أن يفكر جيدا في الأمر قبل أن يتحدث عنه، ويجد أن التصرفات أو السلوكيات السريعة تعبر عن التهور، ويتحدث بمشاعر وعاطفة أكثر من الآخرين.

-نصائح عامة-

-تذكر أخي امكانية اتخاذ وضعية أو أكثر في الدراسة حاول ان تساعد نفسك على اكتشاف أي نمط من الوضعيات تفضل مثلا الجلوس خلف مكتب مليئ بالكتب أم على طاولة المطبخ ، على الأرض أو أن أسير ذهابا ومجيبا وكل هذا يخفف من الاحساس بالملل.

-يفضل أن تكون طاولة الدراسة خالية من كل الكتب الأخرى إلا كتاب المادة التي تدرس بها للمساعدة على التركيز -تقسيم الوقت بين المواد بوضع جدول دراسي يتقيد به المتعلم قدر المستطاع ويتناسب مع الجدول الدراسي اليومي -اكتب اثناء الشرح لان تركيزك سيقبل بعد 7 معلومات

-الابتعاد عن المذاكرة في غرفة النوم .. وإن صعب ذلك فأقله الابتعاد عن السرير أثناء المذاكرة

-دراسة المواد العلمية مثل الرياضيات والكيمياء والفيزياء وحتى العلوم لا تنفع بصورة شافية وإنما لابد أن يصاحبها استخدام الورقة والقلم .. فذلك أثبت للمعلومات فيها

-إذا تسرب اليك الملل وأحسست بالتعب من الدراسة فتذكر الغاية والهدف منها ، وأنها وسيلة لبلوغ مرتبة أفضل في المجتمع على صعيد الطالب نفسه وعلى صعيد مستقبله وعمله ودوره الاجتماعي كزوج أو زوجة أو أب أو

واستحضار الأجر الكبير الذي يحصله طالب العلم بجهد ومثابرته واستحضار الخوف من إضاعة الوقت والعمر والساعات فيما لا فائدة ولا طائل

فائدة : 99% من الطلبة المتفوقون يكتبون خلال الدرس

ما العمل حتى اتذكر ما حفظته ولا انساه ابدا ؟

لقد خلق الله -سبحانه وتعالى- الإنسان وفطره علي النسيان وأمرنا -جل وعلا- أن نستعيد من ذلك . وقبل الرد على السؤال دعونا نذكر الجميع بهذه الحقائق:

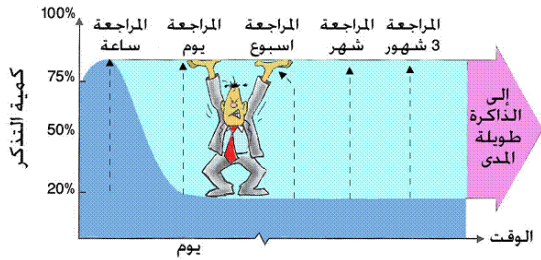
حقائق علمية:

80% مما تقرأه بدون عزم التذكر؛ يخفي من الذاكرة بعد 28 يوماً من قراءته.

90% مما تسمعه يتبخر من الذاكرة بعد 14 يوماً فقط من سماعه.

90% من النسيان ينتج عن قصور في طريقة الاستذكار.

1-راجع ما كتبه 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

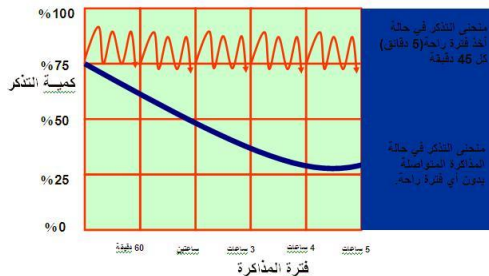
2-لا فائدة من المذاكرة المستمرة



إذا اعتمد على مذاكرة مستمرة مدة طويلة فانه لا فائدة منها لأن نسبة الاستيعاب تقل مع الزمن الى مستويات مهمة جدا لذا

ينصح بمذاكرة متباعدة وفق الشكل التالي:

3-خذ راحة مدة 10 دقائق بعد كل ساعة مذاكرة



في حال المذاكرة مع اخذ فترات راحة من 10 الى ربع ساعة بعد كل 45 دقيقة من الجهد فان نسبة الاستعاب تكون ما بين 75 الى 90 بالمائة وهذا عكس ما اذا قمنا بمذاكرة متواصلة لفترات طويلة لساعات حيث ان نسبة الاستعاب تتدنى الى حدود 25 بالمائة.
من اهم خصائص المذاكرة مع اخذ فترات راحة أنها:

- أ- تقلل من الإجهاد الجسماني والنفسي.
- ب- تحفز أكثر على العمل عند تحديد المهمة الواحدة بوقت قصير.
- ج- تخفف من الملل في مذاكرة المواد غير المحببة.
- د- تعتبر فترة الراحة القصيرة فرصة طيبة لاستقرار ما قبلها.

-4- استخدم 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	القراءة
30	السمع
40	المشاهدة
50	التحدث
60	العمل بالمعلومة
90	القراءة والسمع والمشاهدة والتحدث بالمعلومة والعمل بذلك

30% من المعلومات تصلنا عن طريق السمع (أرني فسوف أنسى علمني فسوف أذكر دعني أفعل فسوف أفهم) و 40 % عن طريق المشاهدة بينما لو تحدثنا بهذه المعلومات (قمنا بتدريسها مثلا على زملائنا) فاننا سنضمن وصول 60% من المعلومات لكن لو استخدمنا جميع الحواس (السمع والرؤية والتحدث بالمعلومة ثم العمل بها) فتح التمرينات مثلا) فان نسبة التذكر ستكون في حدود 90 بالمائة.

مشاكل تعترضني اثناء المذاكرة ؟

تعترني بعض الطلاب مشاكل تتعلق ب:

- 1-السرхан : لعلاج السرخان 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؟!

أبدء عمل تسوف به، اختر هذا العمل ، امنح نفسك سبع دقائق
أبدأ بالعمل إذا شعرت بأنك منسجم و تريد إتمامه أكمله و إلا أجل لموعداً آخر، مثال يوم السبت سأبدأ الريحيم:
اعطي نفسي سبع دقائق لبدء العمل في تحقيق الهدف، فمثلاً أجلس أطلع على كتاب إذا انتهت السبع الدقائق و كنت منسجماً
أكمل خطواتي التي بدأتها.... و هكذا.....
أخي الكريم

السؤال المطروح الآن:

ما الفائدة التي أجنبيها إذا بدأت بالعمل و أعطيت نفسي السبع دقائق كبداية؟
قبل البدء في أي عمل نريده تكون أفكارنا مشوشة، متداخلة مع أفكار وانشغالات أخرى
و أحيانا تكون معلوماتنا ناقصة ، و أخرى نكون متوهمين بأن هذا العمل صعب، و أحيانا قد ينتابنا
قلق بأن العمل كبير، أو ما في فائدة منه.....

سأعطيك تشبيهاً لذلك:

(مصباح من الزجاج يعمل على احتراق الكيروسين، بداخله لهب النار ، إذا نزعنا الزجاج عنه ألا ترى أن الهواء يبدأ
يتلاعب)، كذلك العقل عندما تكون الأفكار متجهة لشيء محدد ، ستتلاعب بها المشاعر من خوف و قلق و تسويف
أو الأفكار المختلفة من أمور الحياة.
لذلك البدء بالعمل هو أصعب خطوة و عندما نحدد كبداية سبع دقائق، نبدأ بطرد المشاعر السلبية
و تبدأ أفكارنا تتخذ الإيجابية و تتجه للعمل المحدد الذي سنقوم به، و ستجد بغضون السبع الدقائق
بأنك أصبحت قادراً على الانسجام في العمل و ستكمل ما بدأت به بإذن الله، و أحيانا قد تكون غير مهياً و لو أعطيت نفسك السبع
دقائق ، فقد تكون هناك أمور أهم تشغل تفكيرك ، فاعقد صفقة أخرى مع نفسك
و امنحها موعداً آخر فهدفك يستحق أن تواعده لتنجزه، و السبع الدقائق التي قضيتها في التفكير بها ستمنحك دافعاً إيجابياً و
حافزاً للعمل مرة أخرى

4-صعوبة الفهم : الاستعانة بالملخصات (دفتر الفصل) ، و معاونة صحبة الخير.

قد يكون السبب رسائل سلبية منك او حيل من العقل الباطن لتجنب المذاكرة

لتغيير نمط سلوكي يمكننا استخدام **تدريب كسر الشاشات** لإزالة القناعات السلبية (**طريقة اختنا لميس من منتدانا الغالي**
البرمجة اللغوية العصبية)

هذه الخطوات ممكن ان تطبقها على انفسكم ... او ممكن ان تساعدوا به احدا يحتاج لزيادة الثقة ... او التخلص من مواقف
مؤلمة ... كانت في الطفولة ...

ارجوا قراءتها مرارا و تطبيقها على المقربين بصوت قوى و هادئ وثقة تامة

اولا: اختار شخص يكون هو مركز الامان عندك .يعنى تستعين فيه بعد الله على حل مشاكلك او يشعر بك .

ثانيا: اطلب منه ان يذهب الى البحر معك . ولون البحر أخضر صافى على رمال ذهبية ... وانت تسمع صوت الأمواج

الهادئة التي تحتضن الاحجار اللامعة . وصوت العصافير . وصوت الاطفال الفرحين بماء البحر

ثالثا : أطلع سلم كبير وطويل من البحر الى أن تصل الى أعلى العمارة ...سترى العالم تحتك مصغر وبعيد..... انظر الى

كل السلبيات او المواقف المؤلمة وكأنها في شاشات تلفزيونية كلما طلعت السلم كلما الشاشات أصبحت صغيرة جدا تحت العمارة

رابعا: استأجرنا خمسة عمال بالاجر هم أقوياء جدا ولدينا فوق العمارة صخور ضخمة جدا جدا حملناها بطائرة الهيلوكبتر.....

خامسا : أعطينا للعمال إذن بدفع الصخور الواحدة تلو الاخرى على الشاشة ..من أعلى العمارةدمرنا الشاشة وغاصت داخل الارض من ثقل الصخور ور .. بعد تفجير وتحطيم كل الشاشات السلبية ستشعر بتحسن كبير

-5-الرغبة والخوف من الاختبارات : كيف نتعامل مع هذه المشكلة ؟

الحل يكمن في تطبيق تقنيات:

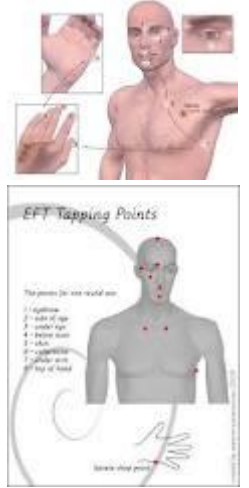
-الاسترخاء

-المذاكرة بلباس الامتحان

-التخيل اثناء وبعد الامتحان

-تقنية الحرية الشخصية لإزالة الرهبة من الامتحانات وهي الربت على الاماكن المشار اليها في الشكل التالي مع ترديد

العبرة التاكيدية: رغم انني اخاف من الامتحان فاني اتقبل نفسي تماما وبعمق



وتذكر بان العلم رسالة

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
- أثناء الاختبارات ينصح بما يلي:**
- 1.الدخول إلى قاعة الاختبار قبل بدء الاختبار بدقائق .
 - 2.التنفس العميق: شهيق وزفير (شهيق عميق وزفير طويل).
 - 3.تركيز النظر في شيء غير متحرك مثل الجدار وتجنب الحديث عن الامتحان .
 - 4.تركيز الذهن على فكرة إيجابية أثناء القيام بالتنفس العميق .
 - 5.مثلاً:- أستطيع أن أجري الاختبار على أحسن ما يرام .
 - 6.قراءة الأسئلة كلها مرتين أو ثلاثاً .
 - 7.ترتيب الأسئلة من الأسهل إلى الأصعب .
 - 8.البدء في الإجابة عن الأسئلة الصعبة./السهلة
 - 9.في حالة الشعور بخوف شديد أو قلق شديد بعد قراءة الأسئلة أعد تمرين التنفس والتركيز (العقل الباطن لا يعمل تحت التهديد او الضغط).
 - 10.إذا بدأت في الإجابة عن سؤال ما ووردت إلى ذهنك إجابات عن أسئلة أخرى فاكتبها في ورقة منفصلة وعد إليها فيما بعد .
 - 11.وزع الوقت المخصص للاختبار على مجموع الأسئلة حسب مستويات صعوبتها .

تطبيق تقنية: " توقيف الأفكار السلبية . "

- مثلاً:- تكرار كلمة قف – كتابة أو رسم لوحة المرور (قف)
- 12.إذا اشتدت حالة القلق يمكن تطبيق تقنية " الإيلام " . وهي ان تربط على معصمك شريط مطاطي تسحبه ثم تتركه يرجع الى وضعه الاول مما يحدث الما على اليد (تغيير في المشاعر وتغيير في تركيز الدماغ)
 - 13.تكرار كلمة : اهدأ أو اصبر عدة مرات .
 - 14.تحويل الذهن من الأفكار السلبية وتركيزه على أشياء أخرى لا علاقة لها بالاختبار
 - مثلاً: تعداد الكراسي في الصف الواحد – تعداد الطلاب أفقياً وعمودياً .
 - 15.قراءة المعوذتين وآية الكرسي والدعاء .

للتفادي النسيان ينصح بما يلي اثناء المذاكرة

طريقة الربط المعلومات ؟

1-الربط بالقصة

تدريب : قم بترتيب تصاعدي للارقام من 1 الى 10

أكد ان الامر سهل جدا

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2الان لنقم بترتيب نفس الارقام وفق ترتيب ابجدي اي وفق حروف الابدئية

الامر صعب نوعا ما لاننا لم نعتد على هذا الامر

النتيجة هي : 2. 4. 9. 3. 8. 5. 7. 6. 10. 1.

كيف يمكنني حفظ هذا الترتيب بشكل سريع وسهل واتمكن من استدعاء المعلومة في اي وقت ؟

هذا سهل لنستخدم اسلوب القصة :

لنستخدم الربط بالقصة مثل 2 : اصدقاء راكبين في سيارة رباعية 4 الدفع تحمل ترقيم ولاية الوادي) 39 ترقيم خاص

بالجزائر) سنة السير هي 58 مولوديل سنة 67 وصلوا على الساعة 10 صباحا وكان ترتيبهم الاول

والنتيجة : 2. 4. 9. 3. 8. 5. 7. 6. 10. 1.

باستخدام القصة تتقش الارقام في الذاكرة طويلة المدى

يمكن استخدام اي قصة من نسج الخيال ولكما كانت المبالغة في القصة كان الاثر اوضح وافيد على الدماغ وعلى التذكر

7-علاج النسيان باستخدام التلخيص

لعلاج مشكل النسيان نستخدم التلخيص والمراجعة المستمرة ، مع ضرورة الابتعاد عن المعاصي.

أسباب النسيان : من اهم اسباب النسيان نذكر ما يلي:

-الإجهاد الذهني والعضلي بسبب كثرة الأعباء والمسؤوليات ونحوها.
-كثرة المشاغل والمشاكل الاجتماعية والمعيشية والعلمية وغير ذلك فإن الأشياء يزيح بعضها بعضاً.
-ترك الدروس فترة طويلة بدون استذكار ومراجعة بسبب عدم الالتزام بالخطه والبرنامج.
وجود العديد من التشابه والتداخل بين الموضوعات.
-عدم الفهم الجيد والتركيز والاستيعاب لأسباب عديدة؛ منها: التسرع، والاستهتار، وعدم التدبير.
-من طبيعة بعض المواد أنها سهلة النسيان.

-بالإضافة إلى ما سبق: ارتكاب المعاصي وكثرة الذنوب وقسوة القلب وغلظته.
كافضل وسلية لعلاج النسيان التلخيص باستخدام الخريطة الذهنية (الدرس المقبل)

-8القواعد المثلى لاداء الاختبارات

القاعدة الأولى: المعرفة الجيدة بجميع التوجيهات الخاصة بالاختبار، مثل عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها وتوزيع الدرجات.

القاعدة الثانية: وضع خطة لاستغلال كل الوقت المخصص للاختبار، وقبل أن تبدأ في إجابة الأسئلة عليك بقراءة جميع أسئلة الاختبار ثم:

-وضع العناصر الرئيسة للإجابة على كل سؤال.

-توزيع وقت الاختبار على الأسئلة حسب درجاتها ومدى سهولتها لك.

-تذكر أن المصحح يبحث عن الجودة وليس عن الكمية.

كيف تحصل على الهدوء والاطمئنان داخل الاختبار؟

-ذكر الله في البداية.

-البداء بالإجابة عن الأسئلة ذات الدرجات الكبيرة والتي ذاكرتها جيداً حتى تعطي لنفسك الثقة بالنفس والهدوء والاطمئنان.

-احذر... احذر أن تغير إجابتك عن أي سؤال قد أجبت عنه من قبل إلا إذا كنت واثقاً تماماً من أن إجابتك السابقة كانت خطأ، فأول إجابة تطرأ على ذهن غالباً ما تكون هي الصحيحة.

من أخطاء الطلاب في الاختبارات:

-عدم تنظيم الإجابة:

بعض الطلبة يعاني من عدم القدرة على الإجابة المنظمة المتدرجة، فنجده يكتب في فكرة معينة، ثم ينتقل إلى فكرة أخرى،

ثم يعود ليشرح الفكرة السابقة! فيجب على الطالب التخطيط للإجابة أولاً قبل القيام بالإجابة، وهذا يتم من خلال كتابة

الأفكار الرئيسة تاركاً التفاصيل الجزئية، مستخدماً القلم الرصاص على الجانب المقابل للصفحة، فيستخدمها كخريطة تحدد

اتجاه سير الإجابة، ثم يعتمد إلى مسحها بعد الانتهاء من الإجابة .

-تعمد خداع المصحح:

بعض الطلاب يحاولون خداع المصحح عند عدم تأكدهم من الإجابة الصحيحة، بوضع إشارة مزروجة أو غير واضحة

المعالم في أسئلة العبارات الصحيحة والخاطئة فيكتبون الإشارتين معاً أو في أسئلة الاختيار من متعدد فيضع دائرتين على

إجابتين مختلفتين، وبالتالي يقوم المصحح بشطب الإجابة وإعطائه صفر .

-عدم قراءة التعليمات الواردة في ورقة الاختبار:

كثير من الطلاب لا يقرؤون التعليمات، ففي اختبارات الثانوية يتم فيها اشتراط استخدام نوع معين من الألوان، وعدم

وضع أي إشارة مشبوهة، ومن يهمل ذلك يدخل ورقه لجنة خاصة تحاسبه على كل صغيرة وكبيرة .

-عدم فهم صيغة السؤال المطروح:

وذلك بسبب التسرع وعدم التركيز في فهم السؤال وتحديد جزئياته، وبالتالي تكون النتائج وخيمة، ولكن على الطالب

التمهل وقراءة السؤال أكثر من مرة حتى يفهم السؤال قبل الإجابة عنه.

بعد الانتهاء من أي امتحان

1.خذ قسطاً من الراحة.

2.راجع إجابتك على ضوء ملاحظات الأساتذة أو من خلال الكتاب (بعد الانتهاء من جميع الامتحانات) والا فلا مراجعة

قبل ذلك للجوبة .

3.استعد للاختبارات القادمة .

4.تفاعل بالمستقبل واعمل وفق هذا التفاؤل .

5.استبدل المشاعر السلبية بمشاعر إيجابية. (ترديد العبارات الايجابية)

6.لا تراجع الاجابات مع زملائك بعد خروجك من الاختبار(اهتم بالاختبارات المقبلة لان الماضي ماض انتهى ولن

تستطيع تغيير اجاباتك بل قد يتفاهم الامر اذا عرفت انك اخطأت في الاجابات وسيؤثر ذلك عليك وعلى باقي الاختبارات

المتبقية)

الخريطة الذهنية.. ?

قالو عن الخريطة الذهنية :

يقول دنجيب الرفاعي " : إن التعود على هذا النمط الجديد في المذاكرة و الدراسة سوف يحسن بلا شد من أداء الطالب في الإمتحانات و يضمن له الدرجات بصورة سهلة و ميسرة "

و يقول د.طارق السويدان " : الخريطة الذهنية بسيطة جدا , و أنا شخصيا دائما أستخدمها من كتابة الكتب إلى إعداد ألوماتي , لا يوجد ألوم عندي إلا و له خريطة ذهنية , حتى يمكنك أن تصمم بها مدخل بوابة شركتك على سبيل المثال " **و يقول د.صلاح الراشد** " : الآن أصبح من البدائية أنك تكتب أو تلخص موضوع بواسطة المفكرة و القلم , الآن هو وقت الخريطة الذهنية

الخريطة الذهنية هي أداة تساعد على التفكير والتعلم، وقد ظهر هذا المصطلح "الخريطة الذهنية" أو Mind Mapping لأول مرة عن طريق "توني بوزان"; في نهاية الستينيات .. في الحقيقة رأيتُ أن أضع لكم صورة للخلية العصبية



سبحان الله، انظر للجزء الأيمن من الصورة، من الواضح أن الخلية العصبية لها نقطة مركزية وأذرع متفرعة منها، ومن كل ذراع تتفرع أذرع أصغر وأدق. إن فهمنا للخلية العصبية يجعلنا نفهم دماغنا بشكل أكبر، وربما لهذا السبب تكون الخطط الذهنية أقرب في شكلها إلى الخلايا العصبية .

إذا جلست مع نفسك تفكر، ستجد أنك تنتقل من فكرة إلى أخرى بسبب رابط موجود عندك، قد تنتقل عبر الأفكار بسبب تدرك لصوت معين أو رائحة معينة، وقد تجد في النهاية أنك تفكر في شيء يبدو ظاهرياً غير ذا علاقة بالنقطة الأساسية التي بدأت منها، ولكن ما دمت قد انتقلت إلى الفكرة، فلا بد أن عقلك قد وجد طريقة ما لربطها عبر أفكار أخرى .
الخريطة الذهنية تعتمد نفس الطريقة المتسلسلة، حيث تبدأ من نقطة مركزية محددة، ثم تسمح بالأفكار بالتدفق. إن منح عقلك الحرية المطلقة يحفز لفتح الأبواب المغلقة، وإلقاء الكثير من الضوء على الزوايا المظلمة التي قد تبدو غير منطقية بالنسبة لك. هذا مثال مبسط لخريطة ذهنية هي طريقة رائعة تعتمد على رسم كل ماتريده في ورقة واحدة بشكل منظم تحاول فيها قدر الإستطاعة استبدال الكلمات برسمه تدل عليها بحيث تستطيع وضع كل ماتريد في ورقة واحدة بطريقة مركز ومختصرة وسهلة التذكر بالنسبة لك.

تعتمد نفس الطريقة المتسلسلة، حيث تبدأ من نقطة مركزية محددة، ثم تسمح بالأفكار بالتدفق. إن منح عقلك الحرية المطلقة يحفز لفتح الأبواب المغلقة، وإلقاء الكثير من الضوء على الزوايا المظلمة التي قد تبدو غير منطقية بالنسبة لك. هذا مثال مبسط لخريطة ذهنية

مثال مبسط

مثال اخر

مفاهيم مهمة..

العقل ينقسم لقسمين ايمن وايسر وسنتطرق لوظائفهم كليهم ، وبعدها ستكتشف انه الخريطة الذهنية يرتاح لها العقل كثيرا وهي تشغل العقل الايمن والايسر معا وشكل خلايا المخ مثل شكل الخريطة الذهنية فهذا العلم موافق للخلايا العصبية وموافق للطبيعة فهو كالاشجار وككثير من الاشياء حولنا فهو اصل ومنه افرع ومتناغم مع الطبيعة

الجزء الايمن من المخ:

والان لناخذ وظائف العقل:

الخيال الاوان الرسم الاصوات المشاعر

فائدة..

إذا اردت ان تخبر انسان عن سر وكلام مشجع فكلمه باذنه اليسرى ليتم استقبالها من المخ الايمن فيسعد كثيرا بكلامك ويصورها بخياله

الجزء الايسر من المخ:

القوائم الحسابات المنطق الارقام التفكير

فائدة ايضاً..

إذا اردت التفواض في الهاتف فضعه على اذنك اليمنى ليتم استقباله من الجزء الايسر من المخ
إذا الخريطة الذهنية.. تستخدم الكلام وكذلك الصور والالوان فتستخدم المخين مع بعض ولهذه المعلومة تم بناء علوم

باكملها اتمنى ان تكونوا استفدتم من عمل العقل

كيف نستفيد منه في الخريطة الذهنية ؟

كون الخطوط مائلة , لأن الفص الأيمن تحب الشيء المائل و ليس المستقيم ..و الألوان للفص الأيمن كذلك ..الأرقام بالخريطة و الكلمات للفص الأيسر ..أما لماذا هي خطوط ؟ لأنه خلايا العقل تشابه جدا الخريطة الذهنية في الرسم , و المعلومات في خلايا العقل تخزن على الخطوط أو الروابط و ليس بالخلية نفسها.. لما مات أنشتاين أوصى أن يأخذ عقله و يدرس ..فاكتشفوا أن الروابط هذه كبيرة لديه غير عن بقية الناس ..كلما زادت معرفتك في موضوع كبير حجم الرابط الخاصة بالخلية المتعلقة بالموضوع ..و يستحب قرانتها من اليمين إلى اليسار , لأن دوران الذبذبات في عقولنا يتم في هذه الطريقة

ملاحظة:

الأعسر أو الأعمس (الذي يستخدم يده اليسار دائماً) يقبل كل المعلومات فالفصل الأيمن لديه هو الأيسر و العكس الان نبدأ بعمل الخارطة

سنقسم العمل إلى ثلاث مراحل

(أ) تجهيز البيئة والأدوات المطلوبة :

فكرة ترغب في التخطيط لها.. - مكان هادئ و جلسة مريحة - ورقة كبيرة الحجم إذا أمكن و ليس شرطاً أن تكون بيضاء اللون، يمكنك إحضار أي لون تفضله - أقلام متعددة الأحجام والألوان والأنواع

(ب) معرفة خطوات العمل، وهي:

ضع الورقة الكبيرة أمامك ، وفي مركزها الأفقي والعمودي اكتب كلمة واحدة أو كلمتين تعبر عن الفكرة الأساسية، فمثلاً إذا كنت تنوي التخطيط لمحاضرة أو درس، فاكتب ما يعبر عن موضوع المحاضرة في مركز الورقة تماماً.
حرر عقلك من القيود.

كيفما تدفق الأفكار اكتبها عبر كلمة أو كلمتين في أفرع متفرعة من الدوائر الفرعية من الفكرة. بإمكانك التوسع عبر المزيد من الأفكار الفرعية أو الأفرع الفرعية.. ضع الأفكار دون أن تحكم عليها وعلى علاقتها بما تريد، مهما بدت غير متصلة ببعضها البعض أو صعوبة التطبيق يمكنك تصحيح ذلك لاحقاً ولكن لا تضع وقتاً خلال هذه الخطوة. تذكر أن العقل البشري يعمل بكفاءة في إنتاج أفكار جديدة لمدة تتراوح ما بين 5-7 دقائق فقط، لذا عليك أن تستغل تدفق الأفكار هذا بأقصى طريقة ممكنة. وهذا ينقلنا إلى النقطة الثالثة استخدم الصور والرموز والكلمات المفتاحية لاختصار أكبر وقت ممكن، وانتقل إلى الفكرة التالية. اكسر القاعدة التي تقول أن عليك أن تكتب على ورقة بيضاء بحجم a4 بقلم أسود أو بقلم رصاص، استخدم ورقة كبيرة، استخدم ورقة كبيرة الحجم، ربما في حجم الورقة الكبيرة التي يستخدمها عمال محلات الكوي لتغليف الملابس واستخدم ألواناً مختلفة، أقلاماً كبيرة، أقلاماً صغيرة، ألواناً مختلفة. كما ازداد حجم الورقة، كلما ازداد تدفق أفكارك بحرية اجعل النقطة المركزية أكثر نقطة وضوحاً وأسماك من بقية النقاط، وكلما كانت الأفكار أبعد عن النقطة المركزية تقل سماكة الخط. بعد أن تنتهي تماماً من وضع كل أفكارك (بل وحتى أفكار الآخرين إذا قاموا بمساعدتك مثلاً) في الخريطة الذهنية، أعد النظر إليها نظرة متفحصة، وقم بترتيبها. وهكذا تكون انتهيت من إعداد الخريطة الذهنية

(ج) ما يجب وضعه في الاعتبار :

لا تتقيد بشكل محدد، يمكنك أن تخرع نظاماً شكلياً خاصاً بك، النقطة الهامة أن تكون الأفكار متصلة ببعضها البعض، متفرعة من بعضها البعض، أما كيف تتفرع أو ما هو الشكل الذي تضع فيه الأفكار المتفرعة مباشرة من الفكرة الرئيسية. إذا كنت تخطط لتقرير في العمل، ثم خطر على بالك فجأة أن عليك أن تغسل الأطباق، فارسم فرعاً واكتب فيه (الأطباق) وانتقل للفكرة التالية. إذا لم تفعل ذلك. فإن فكرة الأطباق ستظل مكبوتة في عقلك وتدور فيه بشكل يمنعك من التركيز في الأفكار الأخرى التي لها علاقة حقيقية بالموضوع.

إذا مر عقلك بحالة تجمد، وشعرت بتباطؤ تدفق الأفكار أو أنه لا يوجد لديك المزيد من الأفكار لتضيفها، فلا تفرع، وأبق يدك في حركة مستمرة، ارسم دوائر وأفرع فارغة، أو ارسم خطوطاً جديدة على الخطوط الموجودة أصلاً، أو قم بتغيير اللون فمثل هذا يساعد على شحن طاقة المخ ويدفعه لإنتاج المزيد من الأفكار. إذا وجدت وأنت تكتب علاقة بين الأفرع المختلفة بشكل فوري، أو وجدت فكرة واحترت

في الفرع الذي يجب أن تضع الفكرة تحته، فلا تعيد بناء ما كتبت، فالترتيب يبطل تدفق أفكارك، ستقوم بترتيب الأفكار لاحقاً، يمكنك وضع علامة سريعة، وتذكر أنه يمكنك دائماً إدراج الأفكار مباشرة تحت النقطة المركزية الرئيسية دون أن تضيع الوقت في تنظيمها. العقول البشرية مختلفة عن بعضها البعض، لذا ستستغرب من اختلاف طرق التخطيط لنفس الموضوع من قبل الناس، حتى بين الإخوة أو أقرب الأصدقاء، وهذا في الواقع يجعل ما تقدمه شيئاً متجدداً وجميلاً في كل

مرة إذا اتبعت هذه الخطوات، فستتمكن من كتابة خريطة ذهنية رائعة، تغطي من خلالها قدرًا متكاملًا من الأفكار. وخلال شهر من المواظبة على التخطيط بهذه الطريقة، ستلاحظ أن إنتاجك يتضاعف.. لأنك الآن تخطط بشكل يعبر عما تريده ويتناغم مع طبيعة الدماغ البشري.

فوائد الخريطة الذهنية..

- 1- تعطيك صورة شاملة عن الموضوع الذي تريد دراسته أو التحدث عنها بحيث أنك سترى الموضوع بصورة أكثر شمولية يعني كل شيء في ورقة واحدة.
- 2- تعطيك صورة واضحة عن موقعك الآن .. أين وصلت .. ماذا تريد (هدفك) ؟ .. من أين ستبدأ .. ماهي العوائق؟؟
- 3- تجعلك تضع أكبر قدر ممكن من المعلومات في ورقة واحدة بشكل مركز ومختصر يغنيك عن رزم من الورق.
- 4- تمكنك من وضع كل ما يدور في ذهنك وكل أفكارك عن الموضوع في ورقة واحدة.
- 5- تجعل قراراتك أكثر صواباً .. فعندما تضع المشكلة في ورقة واحدة .. فإنك تنظر إليها نظرة شاملة لكافة جوانبها .. كل الإمانات .. كل العوائق .. كل الحلول المقترحة .. أفضل حل..
- 6- عندما تبدأ في الرسم وتضع كافة جوانبه في الخريطة فستفاجأ بكمية الأفكار التي تنهمر عليك لأنك تتعامل مع عقلك بطريقة مشابهة لطريقة عمله

مميزات الخريطة الذهنية :

سرعة التعلم

استرجاع المعلومات

الخريطة الذهنية سهلة وسريعة وبسيطة :

سهلة في تحضيرها وإعدادها

بسيطة في قراءتها

سريعة في تذكيرك بالمعلومات الضخمة

